

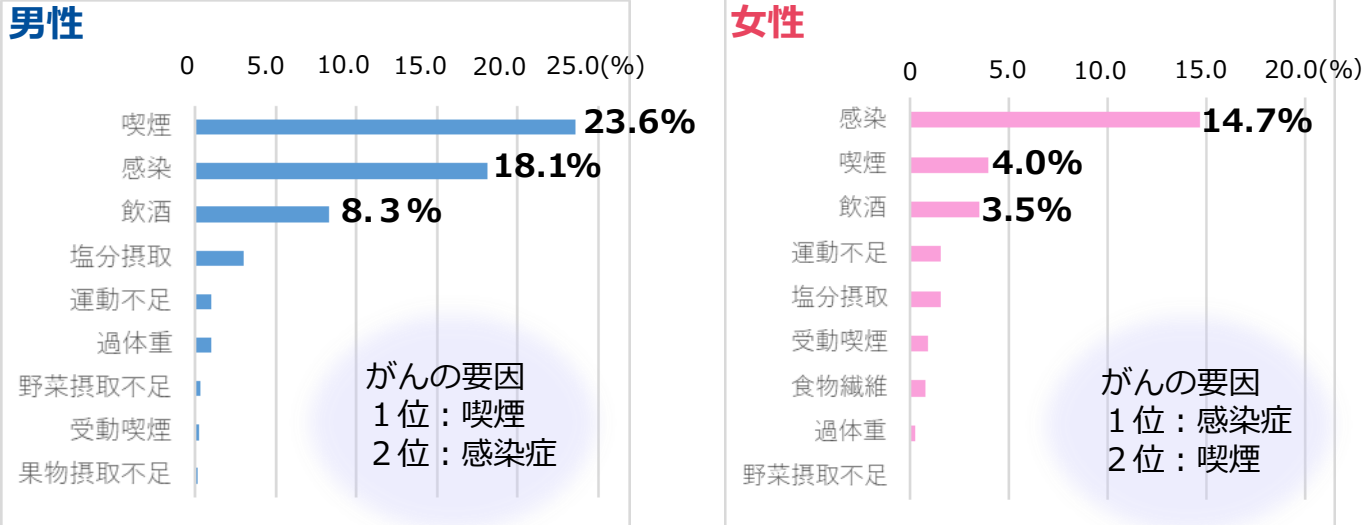
「がん」から身を守るために

現代では、2人に1人はがんにかかると言われています。

がん発生に関しては、複数の要因が関連しています。その中でも、生活習慣を改善することで、がんのリスクを低下させることが可能と言われています。



男性のがんの43.3%※、女性のがんの25.3%※が生活習慣や感染が原因と考えられています！



※「43.3%」、「25.3%」は、複数のリスク要因が組み合わさってがんになった場合を調整しているため、グラフの各項目の単純合計値ではありません。

日本人のためのがん予防（5+1）



①禁煙する

- たばこを吸わない
- 他人のたばこの煙を避ける



②節酒する

- お酒を飲まないことがベスト
- 飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにする



③食生活を見直す

- 減塩する
- 野菜と果物を食べる
- 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから



④身体を動かす

- 18歳～64歳
 - ・歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動：60分/日
 - ・息がはずみ汗をかく程度の運動は60分/1週間
- ※65歳以上は強度問わず
毎日40分程度の身体活動



⑤適正体重

- 太りすぎ、痩せすぎに注意！
 - ・男性BMI:21-27、
 - ・女性BMI:21-25の範囲内

＋感染症対策も大切です！

- ・胃がんの原因：ヘリコバクターピロリ菌
- ・子宮頸がんの原因：HPV（ヒトパピローマウイルス）など

それぞれの感染状況に応じた対応をとることで、がん予防につながります！

生活習慣に気を付けることで、がんのリスクを減らすことができますが、すべてのがんを防ぎきることはできません。そのため、**がんを早期に発見して、適切な治療を受けることが、がんによる死亡を減らすために重要です！**

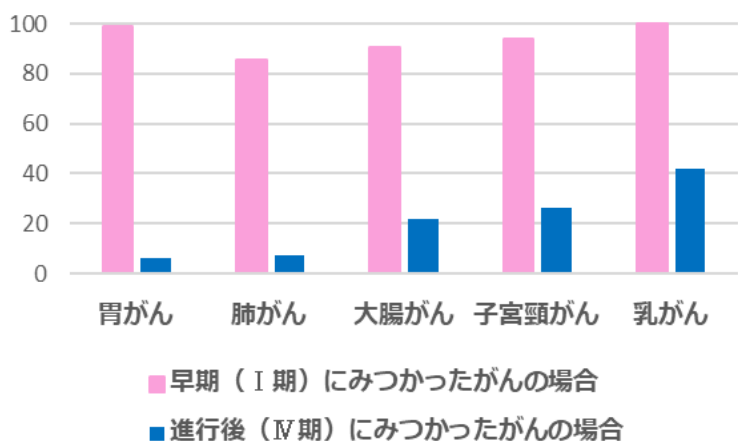


がん検診について

早期発見・早期治療により、5年相対生存率も高くなります。

胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんの5年相対生存率は**90%以上**、肺がんは**80%以上**！

各がん5年相対生存率



がんから命を守るためには、がん検診を受けることが重要です！
再検査・精密検査になった場合は、必ず受診しましょう。
二次検査を受けるまでが「がん検診」です！

※がん検診には、見つけにくい位置や形のために見逃してしまったり、がんの疑いと判定されても精密検査でがんが発見されなかったり、というような“デメリット”もあります。

※がんかどうかは、腫瘍マーカー検査の値だけでは診断できませんので、がん検診も受けましょう！

メモ

～がんについて情報を得たい、相談したい場合～

○がん相談支援センター

全国の国指定のがん診療連携拠点病院などにある相談窓口

- ・がんに関する治療
- ・療養生活全般 など

誰でも対面や電話で相談することができます。

・がん検診のこと

・健診結果について等
各健康相談室の保健師にも
お気軽にご相談ください！

○がん情報サービス

国立がん研究センターがん対策研究所のウェブサイトです。

がんについて、診断・治療、病院検索など、さまざまな情報を調べることができます。

