

がんを予防しましょう！

がんにならない生活習慣のすすめ

がんの発生には、喫煙、過度の飲酒、塩分のとりすぎ、運動不足などさまざまな生活習慣が深く関わっています。2人に1人ががんになる時代といわれていますが、がんになっても検診で早期に発見し、治療すれば完治します。

がん予防のポイントは、『がんを遠ざける生活習慣』と『定期的ながん検診』の2本柱です。

◇今日から実践！がんを防ぐ生活習慣・その1（科学的根拠に基づくがん予防法）

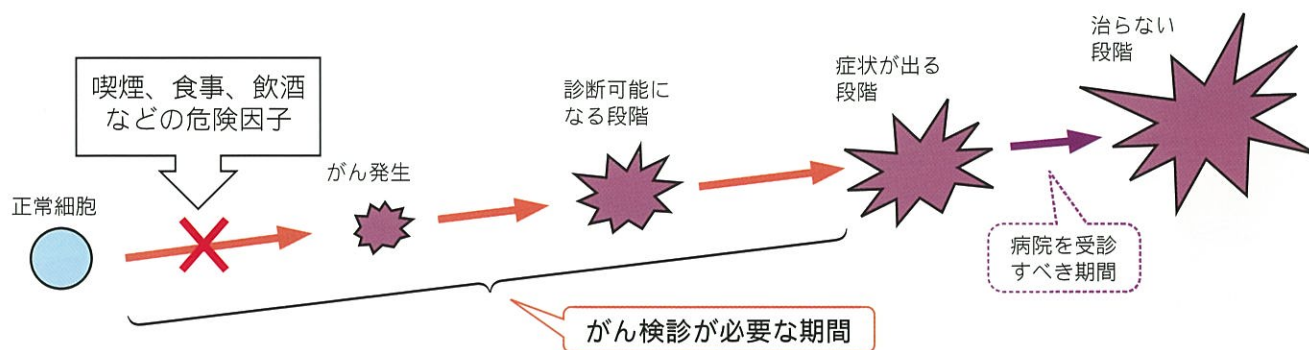
項 目	予 防 方 法	関係する主ながん
喫 煙	・タバコは吸わない ・他人のタバコの煙を可能な限り避ける 	喫煙は、 □腔がん、咽頭がん、喉頭がん、 食道がん、胃がん、肺がん、膵臓がん、 肝臓がん、腎臓がん、子宮頸がんにか かる危険性を高くする
飲 酒	・飲むなら、節度ある飲酒をする ・飲む場合は、1日あたりアルコール量に換算して23 g 程度まで 日本酒なら1合 ビールなら大瓶1本 焼酎・泡盛なら2/3合 ウイスキー・ブランデーならダブル1杯 ワインならボトル1/3本 ・週に2日は休肝日をつくる ・飲めない人は無理して飲まない	過度の飲酒は、 □腔がん、咽頭がん、喉頭がん、 食道がん、肝臓がん、大腸がん(女性)、 乳がんにかかる危険性を高くする 
体 形	・太り過ぎない、やせすぎない BMI（ボディ・マス・インデックス；体格指数）が 〔 男性：21～27 〕 の範囲になるように 〔 女性：19～25 〕 体重を管理する ※ BMI = 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)	肥満は、 食道がん、結腸がん、 直腸がん、胆のうがん、 膵臓がん、腎臓がん、 乳がん(閉経後)、 子宮体がんにか かる危険性を高くする 
食 事	・塩蔵食品・塩分をとりすぎないようにする 食塩は1日あたり10 g 未満に 塩辛やウニなどの高塩分食品は週1回以内	塩分・塩蔵食品は、 胃がんにかかる危険性を高くする  ラーメン1杯の 塩分は6.7 g
	・ハム・ソーセージ・ベーコンなどの加工肉や、 牛・豚・羊などの肉を控えめにする （肉類は週500 g 未満に）	加工肉や肉のとり過ぎは、 結腸がん、直腸がんにか かる危険性を高くする 

◇今日から実践！がんを防ぐ生活習慣・その2（科学的根拠に基づくがん予防法）

項 目	予 防 方 法	関係する主ながん
食 事	・飲食物を熱い状態でとらない 	熱い飲食物は、 □腔がん、咽頭がん、食道がんにかかる危険性を高くする
	・野菜・果物を1日400gとる （野菜を小鉢で5皿、果物1皿くらいを目安に）  サラダ  ほうれんそうのおひたし  みかん中1個 70g  いちご中1粒 15g ※野菜・果物は、 □腔・咽頭・喉頭がん、 肺がん、食道がん、胃がん、 大腸がんの予防になる	
身 体 活 動	・一日60分程度の適度な身体活動（歩行など）を行う ・週に1回程度は汗をかくような運動を継続して行う 60分程度の早歩き 30分程度のランニング など 	※適度な運動は、 結腸がん、 乳がん（閉経後）、 子宮体部がんの 予防になる
感 染	・肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染者は治療を、未感染者は感染予防を心がける	B型・C型肝炎ウイルスは、 肝臓がんにかかる危険性を高くする

資料：世界がん研究基金と米国がん研究協会による評価報告書「食物・栄養・身体活動とがん予防」

◇がん検診で早期に発見し、早期に治療しましょう！



～ 健康と 思う今こそ がん検診 ～

検診は、がんになっていないことを確かめる検診でもあります。
 自覚症状がない時こそ検診が必要です。是非がん検診をお受けください！

ＪＡ宮城中央会 宮城県農村健康管理推進協議会

〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2番16号（ＪＡビル宮城7F）

TEL 022-264-8245 FAX 022-264-8329