

がんになる割合

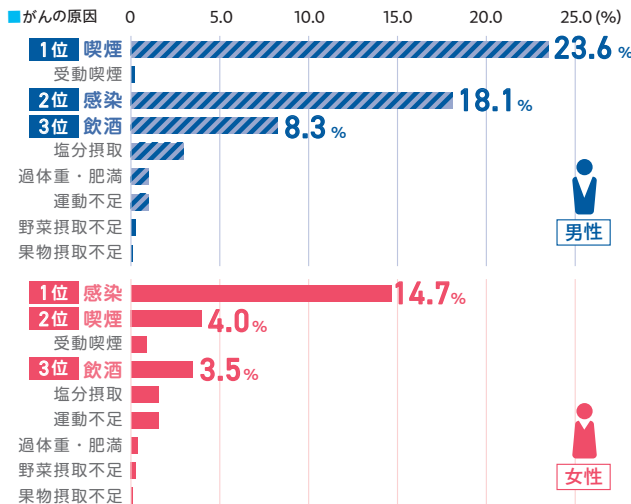
近年、日本人男性の**62.1%**
日本人女性の**48.9%**が
がんになると言われています。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」
(https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html)

日本人におけるがんの要因

男性のがんの**43.4%**
女性のがんの**25.3%**が
生活習慣や感染が原因と言われています。*



*「43.4%」「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。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」
(https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html)

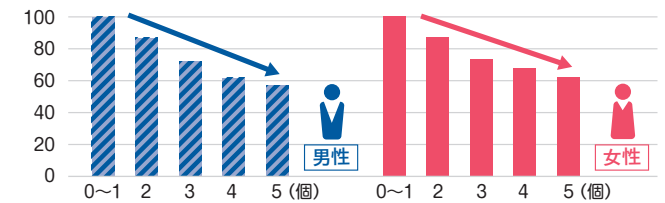
今すぐ始めよう！

がん予防のための「5つの健康習慣」実践チェックリスト

以下の**5つのがん予防方法**を実践することで、がんになるリスクを**ほぼ半減させる**ことが期待できます。

■ 「5つの健康習慣」の実践数とがん罹患リスクの関係

- ・5つの健康習慣のうち0または1個のみ実践した場合のリスクを100とした場合の値。
- ・5個すべて実践すると、**男性で43%、女性で37%**リスクが低下します。



下記の5つの項目のうち、すでにできているものにチェック ☒ しましょう



1. 禁煙する

- ◎ たばこは吸わない
- ◎ 他人のたばこの煙を避ける



2. 節酒する

- ◎ がん予防のためには、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しましょう。



3. 食生活を見直す

◎ 減塩する

1日あたりの食塩摂取量の目標

男性 **7.5g未満**
女性 **6.5g未満**

◎ 野菜と果物を食べる

1日あたりの目標

野菜 **350g**

野菜を小鉢で5皿分と果物1皿分で、おおよそ400gが摂取できます。

◎ 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから



4. 身体を動かす

◎ 適度に運動する

【18歳～64歳】
・歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を **1日60分**
・息がはずみ汗をかく程度の運動は **1週間に60分**

【65歳以上】
・強度を問わず身体活動を **毎日40分**程度



5. 適正体重を維持する

- ◎ 太りすぎ、やせすぎに注意する
- ◎ BMI 値が下記の範囲内である

男性 **23～27** 女性 **19～25**

〈BMI値の計算方法〉BMI値 = (体重kg) / (身長m)²



感染対策について

日本人のがんの原因で、

女性で1番目、男性でも2番目に多いのが「感染」*です。

*B型・C型肝炎ウイルス→肝細胞癌、ヘリコバクター・ピロリ菌→胃がん、HPV→子宮頸がん、ヒトT細胞白血病ウイルス (HTLV-1)→成人T細胞白血病リンパ腫

■ 検査や治療、予防接種など適切な対応をとりましょう。

■ 地域の保健所や医療機関にご相談ください。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」
(https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html)