



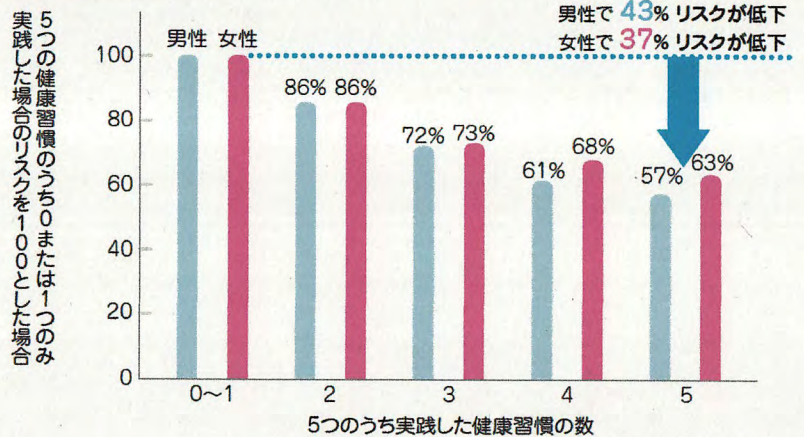
5つの健康習慣でがんを予防しよう



日本人の約2人に1人が、一生のうち一度はがんになることが明らかになっています。その一方で、がんになるリスクを低減する方法(がん予防)も明らかになってきています。その方法が「5つの健康習慣」の実践です。

5つの健康習慣 でがんになるリスクが低くなります

- 5つの健康習慣
- 禁煙する
 - 節酒する
 - 食生活を見直す
 - 適正体重を維持する
 - 体を動かす



Sasazuki, S. et al.: Prev. Med., 2012; 54(2):112-6より作成

5つの健康習慣を実践する人は、0または1つの健康習慣を実践する人に比べて、がんになるリスクがほぼ半減するということが明らかにされています。



体を動かす

家事や仕事等、日常生活の中で積極的に体を動かす。

適正体重を維持する

太り過ぎの人は減量を、やせ過ぎの人はしっかり栄養をとる。

食生活を見直す

減塩を心掛け、野菜や果物を積極的にとる。熱い飲み物や食べ物は、冷ましてから。

禁煙する

たばこは吸わない。また、他人のたばこの煙を避ける。

節酒する

節度のある飲酒をし、飲めない人は無理をしない。

ポイントは



禁煙する

禁煙外来を受診し、禁煙補助薬や禁煙プログラム等を利用することも効果的

節酒する

1日の飲酒量の目安

日本酒1合・缶ビール(350ml)2本・ウィスキーダブル1杯・ワインボトル1/3

食生活を見直す

- ・食塩は1日あたり、男性は7.5g未満・女性は6.5g未満に控えることが目標
- ・1日あたり350gの野菜を摂る(350gの目安は生野菜で両手いっぱい)

適正体重を維持する

男性はBMI値21~27

女性はBMI値21~25

※BMI値 = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)

体を動かす

例えば、ウォーキングを1日60分
65歳以上の方は1日40分が目安

