



がんになるリスクを減らすために

がん予防に関する研究から、日本人のがんの要因は「生活習慣」が関わっているとされています。がん予防のため、ご自分の生活習慣を見直してみませんか？

日本人のためのがん予防法(5+1)

禁煙	たばこは吸わない 他人のたばこの煙を避ける
節酒	飲むなら節度のある飲酒をする 飲む場合は純アルコール換算で23g程度まで (日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、ワインならグラス2杯)
食生活	偏らずバランスよく食べる ・塩蔵食品、塩分は最小限にする。 (食塩は1日当たり 男性7.5g未満、女性6.5g未満) ・野菜や果物不足にならない。 ・飲食物を熱い状態で摂らない。
身体活動	日常生活を活動的に ・1日60分の歩行またはそれと同等以上の身体活動を行う ・1週間に60分程度は息がはずみ汗をかく程度の運動を行う
適正体重	適正な体重を維持する ・中高年期男性はBMI 21～27を維持 ・中高年期女性はBMI 21～25を維持
感染	日本人のがんの原因で、女性で1番目、男性で2番目に多いのが「感染」 ・B・C型肝炎ウイルス →肝がん(地域の保健所等で無料検査を実施) ・ヘリコバクター・ピロリ菌→胃がん(一部医療機関でピロリ菌検査を実施) ・ヒトパピローマウイルス →子宮頸がん(該当の年齢の人はワクチンの定期接種対象)



参考: 国立研究開発法人 国立がん研究センター がん対策研究所「科学的根拠に基づくがん予防」

職場等で検診の機会がない方は、長野市のがん検診をご利用ください。
がん検診の詳細は、広報ながの5月号と一緒に配布した「各種検診のご案内」
又は右の二次元コードからご確認ください。



長野市保健所健康課
電話 226-9961 FAX 226-9982