

自分でできるがん対策

生活習慣の改善 と がん検診



日本人の2人に1人が、一生のうちに1度は「がん」にかかる時代。

がんを早期に発見できれば、治る可能性は高くなります。

がんを予防するためには、

生活習慣に気を付けること・定期的ながん検診を受けることが大切です。

令和5年度 長野市のがん死亡順位 (出典:長野市保健所概要)

	総数	男性	女性
1位	肺・気管・気管支	肺・気管・気管支	大腸
2位	大腸	大腸	膵臓
3位	膵臓	胃	肺・気管・気管支

科学的根拠に基づく予防ガイドライン

日本人のためのがん予防法(5+1)

1. 「禁煙」 たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。

2. 「節酒」 節度ある適正飲酒をする。

3. 「食生活に気を付ける」

・塩分を摂りすぎない。 (食塩摂取量の目標:男性7.5g未満/日
女性6.5g未満/日)

・野菜と果物を摂る。(野菜1日あたりの目標:350g)

・熱すぎる食べ物や飲み物は冷ましてから。

4. 「身体を動かす」

・適度に運動する。(1日60分の歩行、1週間に60分は汗をかく程度の運動)

・日常生活を活動的にする。

5. 「適正体重を維持する」 太りすぎ、やせすぎに注意する。

6. 「感染症の検査を受ける」

・肝がん → B・C型肝炎ウイルス検査 …長野市保健所で無料検査を実施

・胃がん → ヘリコバクター・ピロリ菌 …一部の医療機関で検査を実施

・子宮頸がん→ヒトパピローマウイルス …該当年齢の人はワクチン接種



職場などでがん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月号と同時配布の「各種検診のご案内」または、右の二次元コードからご確認ください。

