

がんを防ぐための新12か条



①たばこは吸わない ②他人のたばこの煙をできるだけ避ける

たばこは肺がんだけでなく、胃・すい臓・子宮頸がんなど多くのがんのリスクを上げます。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。



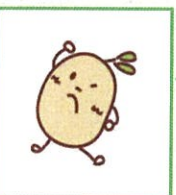
③お酒はほどほどに

1日当たりの適量は、日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、ワインならボトル1/3程度まで。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。



④バランスのとれた食生活を ⑤塩辛い食品は控えめに ⑥野菜や果物は不足にならないように

胃がん・高血圧などの予防のため、食塩は1日当たり男性8g、女性7g未満を目標に！また、野菜不足に注意し、偏りなくバランスのよい食事を心がけましょう。



⑦適度に運動

がん・心臓病・糖尿病などの予防のため、運動を習慣づけましょう。ウォーキングは、手軽に始められ自分のペースで無理なく継続できるためお勧めです。



⑧適切な体重維持

BMI=体重(kg)÷身長(m)²が、中高年期男性21~27、中高年期女性21~25が理想的です。痩せすぎにも注意が必要です。



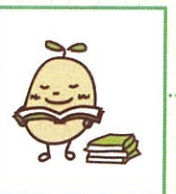
⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療

胃がん・子宮頸がん・肝炎は、感染との関係が深いことが分かっています。特に肝炎ウイルス検査は、一度は受けましょう。



⑩定期的ながん検診を ⑪身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

がん検診は、定期的を受診することで死亡率を減少させる効果があります。胃・肺・大腸がん検診は毎年、子宮頸・乳がん検診は隔年で受診しましょう。乳がんは自分で発見できることもあるため、月に一度は自己触診を行いましょう。また、信頼できる「かかりつけ医」を持ち、自覚症状があればすぐに受診しましょう。



⑫正しいがん情報でがんを知ることから

科学的根拠に基づく正しい情報を得て、がんの予防・早期発見に努めましょう。