



春の健診（検診）が終了し、秋の健診（検診）が10月16日（月）から開始となります。皆さんは定期的に健診（検診）を受診していますか。健診によって病気を早期に発見して治療・回復につながる事が大切です。特に、がんは早期発見によって治療を開始することで亡くなる方を減らすことができる病気です。

全国的にも安平町でも、がんは依然として死因の上位を占めている病気です。定期的ながん検診を受けて、早期発見をすることは大前提ですが、日常生活でもがん予防につながる行動がありますので、ご紹介します。



## ■がんになるリスクを減らすために気を付けたい5つの健康習慣

気を付けたい健康習慣	特にリスクが上がるがんの種類	予防につながる行動
喫煙	食道、胃、肺、膵臓、子宮頸、肝臓、頭頸部、ぼうこう、大腸、乳 受動喫煙→肺	・たばこを吸わない ・他人のたばこの煙を避ける
飲酒	肝臓、大腸、食道	節酒（アルコール量は1日量20g以下※1） 女性は男性の1/2～1/3の量を目安に （体格差の違い）
食生活	胃（高塩分）、食道（野菜・果物不足、熱い食べ物や飲み物の摂取）	・減塩（1日量は男性8g未満、女性7g未満） ・野菜、果物の摂取（1日量は野菜果物合わせて400gが目安） ・熱いものは冷ましてから
身体活動	大腸、乳 ※この項目は運動をすることでリスクが下がるがんを記載しています	・運動の実施 18歳～64歳 → 歩行程度の運動を毎日60分程度 65歳以上 → どんな運動でも毎日40分程度 ・運動習慣のない方は、少しずつでも運動をする習慣を！
適正体重の維持	〔痩せ・肥満ともに〕 乳、大腸、肝臓、子宮内膜	適正体重の維持 男性BMI※2：21～27 女性BMI※2：21～25
これも気を付けたい！ 感染	肝臓、胃、子宮、白血病など	感染予防 → 肝炎ウイルス、ヒトパピローマウイルス、ピロリ菌、など

※1 アルコールの目安（1日量）

ビール（5%）500ml、日本酒（15%）180ml、焼酎（25度）100ml、ウイスキー（40%）60ml

※2 BMIとは「ボディマス指数」のこと。身長と体重から算出する肥満度を表す体格指数です。

今の生活を急に变えることは難しいものです。5つの習慣のうち、1つでも多くの取り組みをすることでがんのリスクを遠ざけることができます。まずは1つからでも取り組んでみてください。

問合せ 健康福祉課健康推進グループ ☎ 7071