



9月は「がん征圧月間」です！

～がん予防に取り組みましょう～

日本人の2人に1人が、生涯で一度はがんにかかる可能性があると言われており、私たちにとって身近な病気になっています。

しかし、5つの健康習慣でがんのリスクは軽減できます！

1

禁煙

- ・たばこは吸わない
- ・他人のたばこの煙を避ける



適正体重の維持

男性：BMI 21～27未満

女性：BMI 21～25未満

を目指しましょう！

BMI=体重(kg)÷身長(m)²



2

食生活の見直し

- ・減塩する
- ・野菜と果物をとる
- ・熱い飲み物や食べ物は適温にして食べましょう



3

体を動かす

- ・職場では、休憩中にストレッチをしたり、エレベータよりも階段を使いましょう
- ・自宅では、掃除や洗濯、テレビを見ながらストレッチがおすすめです！



4

節度のある飲酒

1日のアルコール摂取の目安

- ・日本酒なら 1合
- ・ビールなら 中瓶1本
- ・ワインなら ボトル1/3本 程度
- ・チューハイ（7%）なら350mL缶1本



5

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「科学的根拠に基づくがん予防」

+αのがん検診

早期発見が役に立つ（治療費や通院時間の削減につながる）と日本で推奨されているがん検診は5つあります。定期的のがん検診を受けましょう！



Q検診で「精密検査を受けてください」と言われたら、必ず受けなければいけないの？

A必ず受けてください。適切な精密検査を受けなければ検診の効果がなくなってしまいます。検診で見つかるがんは、たいてい治癒可能な早期がんです。必要以上に恐れることなく、すぐに精密検査で診断を行い治療を受けることが重要です。

