

がんを防ぐための8か条

厚生労働科学第3次対がん10か年総合戦略研究事業「生活習慣改善によるがん予防法の開発と評価」研究班作成資料参考

禁煙する・受動喫煙を防止する

1

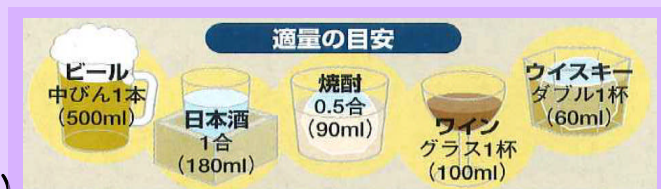
たばこは吸わない。他人のたばこの煙を可能な限り避ける。
がんの死亡のうち、男性で40%、女性で5%（肺がんの場合は男性70%、女性20%）は喫煙が原因です。喫煙は肺がんだけでなく、他の多くのがんや心疾患、脳卒中、肺の病気などの原因でもあります。

福祉保健局では禁煙施設の認定、禁煙や受動喫煙防止に関する相談を受け付けています。

お酒はほとほとに

2

適量（日本酒なら1合/日）を守り、週に2日は休肝日をつくる。飲まない人、飲めない人は無理して飲まない。



3

食塩は控えめに

食塩は1日10グラム未満を目標に。

4

野菜・果物を食べる

野菜は毎食、果物は毎日食べる。1日400グラム（野菜を小鉢5皿、果物1皿位）が目標。

5

熱い飲食物は避ける

熱いものはさましてから食べる。

6

定期的な運動を継続的に

例）ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な運動、週1回程度は汗をかくような運動を。

7

体重管理をしっかりとる

日頃から体重を量り管理する。中年期の男性はBMIで21以上27未満。中年期の女性は19以上25未満を目安に。

$$\text{BMI} = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

8

ウイルス感染に注意する

肝炎ウイルス検査で感染の有無を調べる。感染者は治療を受け、未感染者は感染予防を心がける。子宮頸がんの原因となるヒトパピローウイルスの感染を予防する。