



安中市健康増進計画

「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

がん

日本では2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。これは決して低い確率ではありません。

患者数が多いがん(2018年)

	男性	女性	総数
1位	前立腺	乳房	大腸
2位	胃	大腸	胃
3位	大腸	肺	肺

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」(全国がん登録)

死亡数が多いがん(2019年)

	男性	女性	総数
1位	肺	大腸	肺
2位	胃	肺	大腸
3位	大腸	膵臓	胃

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」(人口動態統計)

最近の研究から、がんのリスクを高める生活習慣、生活環境、その他環境因子が明らかになり、がん予防法もより具体的になりました。現状で推奨できる科学的根拠に基づいた日本人のためのがん予防法をもとに、自分のため、大切な人のために、実践しましょう。

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避ける
3. お酒はほどほどに
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
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
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
12. 正しい情報でがんを知ることから



公益財団法人 がん研究振興財団

適度な運動とは？

たとえば…

- ・歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分
- ・息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度



ほどほどな量のお酒とは？

飲む場合は1日あたりアルコール量に換算して約23g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。

<お酒の種類別に見るエタノール量23g>

- ・日本酒……………1合
- ・ビール……………大瓶1本(633ml)
- ・焼酎・泡盛……………1合の2/3
- ・ウイスキー・ブランデー…ダブル1杯
- ・ワイン……………ボトル1/3程度

問合せ▶ 困 健康づくり課予防係(☎内線1172) 次回は11月1日号に『糖尿病・歯の健康』の掲載を予定しています