

5つの健康習慣(効果の高い順1-5)のうち2つの習慣の組み合わせと
10年間でがんを発生する確率
—男性—

健康習慣の種類	年齢				
	45	50	55	60	65
いずれもなし	3.87	5.82	9.62	16.45	23.73
(1) + (2)	2.29	3.46	5.77	10.02	14.71
(1) + (3)	2.36	3.56	5.94	10.31	15.11
(1) + (4)	2.39	3.60	6.00	10.41	15.26
(1) + (5)	2.55	3.85	6.40	11.09	16.23
(2) + (3)	3.02	4.54	7.54	13.01	18.94
(2) + (4)	3.05	4.59	7.62	13.14	19.12
(2) + (5)	3.25	4.90	8.13	13.98	20.30
(3) + (4)	3.14	4.73	7.84	13.51	19.64
(3) + (5)	3.35	5.05	8.36	14.37	20.85
(4) + (5)	3.39	5.10	8.45	14.51	21.04

(1) 非喫煙 (2) 節酒 (3) 活発な身体活動 (4) 塩蔵品を控える (5) 適正BMI

5つの健康習慣(効果の高い順1-5)のうち3つの習慣の組み合わせと
10年間でがんを発生する確率
—男性—

健康習慣の種類	年齢				
	45	50	55	60	65
いずれもなし	3.87	5.82	9.62	16.45	23.73
(1) + (2) + (3)	2.05	3.10	5.17	9.00	13.25
(1) + (2) + (4)	2.07	3.13	5.23	9.10	13.38
(1) + (2) + (5)	2.21	3.34	5.58	9.69	14.24
(1) + (3) + (4)	2.13	3.22	5.38	9.36	13.76
(1) + (3) + (5)	2.28	3.44	5.74	9.97	14.64
(1) + (4) + (5)	2.31	3.48	5.80	10.07	14.78
(2) + (3) + (4)	2.73	4.11	6.84	11.83	17.27
(2) + (3) + (5)	2.91	4.39	7.30	12.59	18.35
(2) + (4) + (5)	2.94	4.44	7.37	12.72	18.53
(3) + (4) + (5)	3.03	4.57	7.58	13.08	19.03

(1) 非喫煙 (2) 節酒 (3) 活発な身体活動 (4) 塩蔵品を控える (5) 適正BMI

5つの健康習慣(効果の高い順1-5)のうち4つの習慣の組み合わせと
10年間でがんを発生する確率
—男性—

健康習慣の種類	年齢				
	45	50	55	60	65
いずれもなし	3.87	5.82	9.62	16.45	23.73
(1) + (2) + (3) + (4)	1.85	2.80	4.68	8.17	12.05
(1) + (2) + (3) + (5)	1.98	2.99	5.00	8.71	12.83
(1) + (2) + (4) + (5)	2.00	3.03	5.05	8.80	12.96
(1) + (3) + (4) + (5)	2.06	3.12	5.20	9.05	13.32
(2) + (3) + (4) + (5)	2.64	3.98	6.61	11.45	16.74
(1) + (2) + (3) + (4) + (5)	1.79	2.71	4.53	7.90	11.66

(1) 非喫煙 (2) 節酒 (3) 活発な身体活動 (4) 塩蔵品を控える (5) 適正BMI

5つの健康習慣(効果の高い順1-5)のうち2つの習慣の組み合わせと
10年間でがんを発生する確率
—女性—

健康習慣の種類	年齢				
	45-	50-	55-	60-	65-
いずれもなし	4.45	5.47	6.74	8.31	10.23
(1) + (2)	3.24	3.99	4.93	6.08	7.51
(1) + (3)	3.40	4.19	5.17	6.38	7.87
(1) + (4)	3.47	4.28	5.27	6.51	8.03
(1) + (5)	3.48	4.29	5.29	6.52	8.05
(2) + (3)	3.64	4.48	5.53	6.82	8.42
(2) + (4)	3.71	4.58	5.64	6.96	8.59
(2) + (5)	3.72	4.59	5.66	6.98	8.61
(3) + (4)	3.90	4.80	5.92	7.30	9.00
(3) + (5)	3.91	4.81	5.93	7.32	9.02
(4) + (5)	3.99	4.91	6.05	7.46	9.20

(1) 非喫煙 (2) 活発な身体活動 (3) 適正BMI (4) 節酒 (5) 塩蔵品を控える

5つの健康習慣(効果の高い順1-5)のうち3つの習慣の組み合わせと
10年間でがんを発生する確率
—女性—

健康習慣の種類	年齢				
	45-	50-	55-	60-	65-
いずれもなし	4.45	5.47	6.74	8.31	10.23
(1) + (2) + (3)	3.00	3.70	4.57	5.64	6.97
(1) + (2) + (4)	3.06	3.78	4.66	5.76	7.11
(1) + (2) + (5)	3.07	3.79	4.67	5.77	7.13
(1) + (3) + (4)	3.21	3.96	4.89	6.04	7.46
(1) + (3) + (5)	3.22	3.97	4.90	6.05	7.47
(1) + (4) + (5)	3.29	4.05	5.00	6.18	7.62
(2) + (3) + (4)	3.44	4.24	5.23	6.46	7.97
(2) + (3) + (5)	3.45	4.25	5.25	6.47	7.99
(2) + (4) + (5)	3.52	4.34	5.35	6.61	8.15
(3) + (4) + (5)	3.69	4.55	5.61	6.93	8.54

(1) 非喫煙 (2) 活発な身体活動 (3) 適正BMI (4) 節酒 (5) 塩蔵品を控える

5つの健康習慣(効果の高い順1-5)のうち4つの習慣の組み合わせと
10年間でがんを発生する確率
—女性—

健康習慣の種類	年齢				
	45-	50-	55-	60-	65-
いずれもなし	4.45	5.47	6.74	8.31	10.23
(1) + (2) + (3) + (4)	2.84	3.50	4.32	5.34	6.60
(1) + (2) + (3) + (5)	2.84	3.51	4.33	5.35	6.61
(1) + (2) + (4) + (5)	2.90	3.58	4.42	5.46	6.75
(1) + (3) + (4) + (5)	3.05	3.76	4.64	5.73	7.08
(2) + (3) + (4) + (5)	3.26	4.02	4.96	6.13	7.57
(1) + (2) + (3) + (4) + (5)	2.69	3.32	4.10	5.06	6.26

(1) 非喫煙 (2) 活発な身体活動 (3) 適正BMI (4) 節酒 (5) 塩蔵品を控える