

科学的根拠に基づく

がんになるリスクを「減らす」ために



日本人を対象とした研究結果から定められた、科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防法」

日本では毎年、たくさんの人ががんになっています。がんの原因は1つではなく、複数の要因が関連して発生しますが、誰でも高齢になればがんになる確率が高くなります。また、がん予防についての研究からは、がんと生活習慣・環境との間に深い関わりがみられます。誰でも、生活習慣を改善することで、がん予防に取り組むことができます。がんにならないようにする努力は、健康寿命を延ばすための努力でもあります。このポスターは、日本人を対象とする研究結果をもとに*、科学的根拠に基づいて作った「日本人のためのがん予防法」を、簡単にまとめたものです。皆様の何気ない生活習慣を見直すきっかけとしてご利用いただきますよう、お願いいたします。

日本人のためのがん予防法(5+1)

(https://epi.ncc.go.jp/can_prev/93/) 2022年8月3日現在

 <p>禁煙</p>	<p>たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。</p> <p>目標 たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙を避けましょう。</p> 
 <p>節酒</p>	<p>飲むなら、節度のある飲酒をする。</p> <p>目標 飲む場合はアルコール換算で1日あたり約23g程度まで(日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならグラス2杯程度)。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。</p> 
 <p>食生活</p>	<p>偏らずバランスよくとる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 ● 野菜や果物不足にならない。 ● 飲食物を熱い状態にとらない。 <p>目標 食塩は1日あたり男性7.5g未満、女性6.5g未満、特に、高塩分食品(たとえば塩辛、練りうになど)は週に1回未満に控えましょう。</p> 
 <p>身体活動</p>	<p>日常生活を活動的に。</p> <p>目標 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分行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。</p> 
 <p>適正体重</p>	<p>適正な範囲内に。</p> <p>目標 中高年期男性の適正なBMI値(Body Mass Index: 肥満度)は21~27、中高年期女性では21~25です。この範囲内になるように体重を管理しましょう。</p> 
 <p>感染</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を受ける。 ● ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討する。 ● 該当する年齢の人は、子宮頸がんワクチンの定期接種を受ける。 <p>目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 地域の保健所や医療機関で、一度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。感染している場合は専門医に相談し、特にC型肝炎の場合は積極的に治療を受けましょう。 ● 機会があればピロリ菌の検査を受けましょう。定期的に胃がんの検診を受けるとともに、除菌については利益と不利益を考えたうえで主治医と相談して決めましょう。 ● 肝炎ウイルスやピロリ菌に感染している場合は、肝がんや胃がんに関係の深い生活習慣にも注意しましょう。 ● 子宮頸がんの検診を定期的に受け、該当する年齢の人は子宮頸がんワクチンの定期接種を受けましょう。 

*日本人を対象とした研究を網羅的に調べ、関連の強さや科学的根拠としての信頼性を総括した結果に基づきます。詳細な内容はウェブサイト(https://epi.ncc.go.jp/can_prev/index.html)に掲載していますのでご参照ください。また、一般の方向けの解説は、国立がん研究センターがん対策研究所が運営している「がん情報サービス」でもご覧になることができます(https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html)。

本ポスターは、2022年8月3日時点での最新のエビデンスに基づいて作成しております。今後新しい研究知見の報告などにより、推奨される内容に変更が生じる可能性があります。

Webサービスのご案内

入力簡単! ぜひお試しください。

5つの健康習慣によるがんリスクチェック

感染を除く5つの生活習慣について、実践している数に基づき、ご自身のがんのリスクを知ることができるWebサイトも開発しています。ぜひ一度お試しください。

<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/5hlhc/>

