

終わりに

習慣を変えることは簡単ではないですが、生活の中に取り入れられそうなことから、やってみましょう。
あなたの大切な人へも冊子のQRコードをプレゼントしてください。



一般の方々、茨城県那珂市がん予防推進員の方々に、本冊子の読みやすさに関するインタビュー調査にご協力いただきました。

■ 本冊子の作成・編集者

国立がん研究センター	井上 真奈美 (編集責任者)、片野田 耕太、齋藤 順子、片桐 諒子、田嶋 哲也、大槻 曜生、金原 里恵子、塩澤 伸一郎、梅沢 淳、澤田 典絵、岩崎 基、山地 太樹、島津 太一
国立循環器病研究センター	小久保 喜弘、宮本 恵宏
国立精神・神経医療研究センター	成田 瑞
国立国際医療研究センター	溝上 哲也、井上 陽介
国立成育医療研究センター	森崎 菜穂、小林 しのぶ
国立長寿医療研究センター	土井 剛彦、古屋 かな恵



疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言(第一次) 概要版
2024年11月11日 第1版

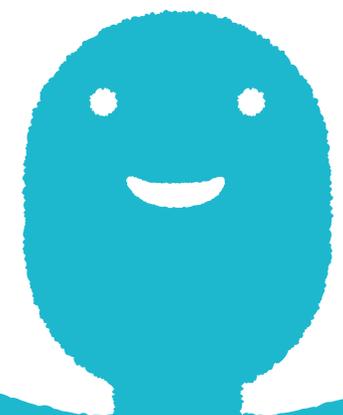
- 電子化医療情報を活用した疾患横断的コホート研究情報基盤整備事業(6NCコホート連携事業)
- 本冊子は、令和3年1月時点での科学的根拠に基づいて作成しております。
- 評価した研究論文は提言(第一次)冊子P76-84、またはウェブサイトに掲載しております。



健康寿命伸ばせます

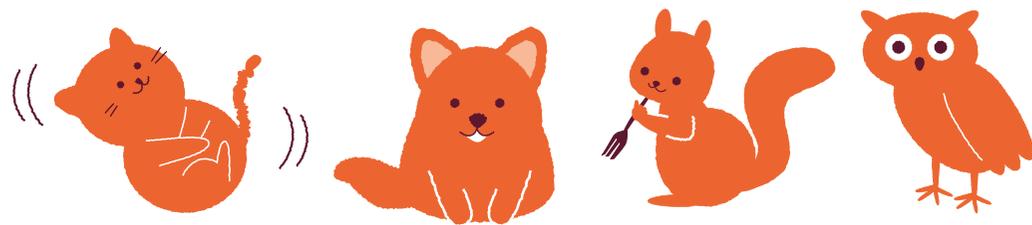
病気をまとめて予防するためのヒント

健康 まるっと!



病気を 「まらつと」 予防する!?

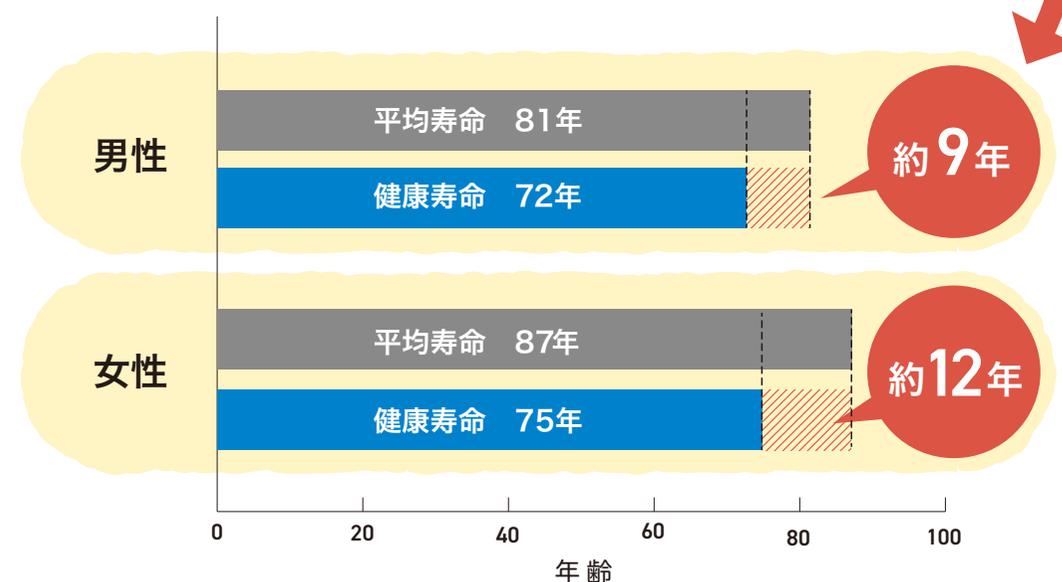
えっ! そんなことできるの?



最近、😊**たばこを吸わない**などの健康的な習慣は、さまざま**な病気をまとめて予防できる**ことが、国内外の研究結果から明らかになりました。

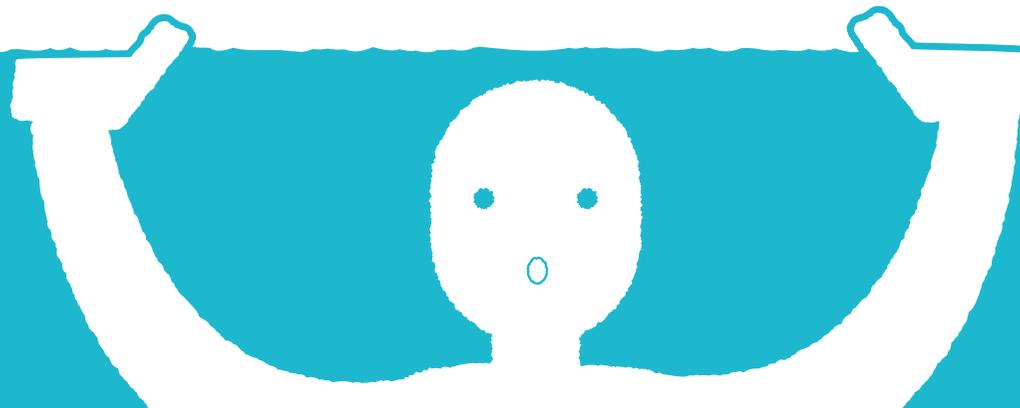
健康寿命って伸ばせます

😊**病気をまとめて予防できれば、健康寿命を伸ばすことができます。**
健康寿命とは、病気などで日常生活が制限されることなく、健康に生活できる期間のこと。日本は世界的に平均寿命が高い国ですが、😞**病気などで日常生活が制限される期間が、男性でおよそ9年、女性でおよそ12年**もあります。その理由には、認知症や脳血管疾患などの様々な病気、転倒などによるけががあります。



平均寿命：厚労省「平成28年簡易生命表」

健康寿命：厚労省「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会」資料（平成30年）より算出

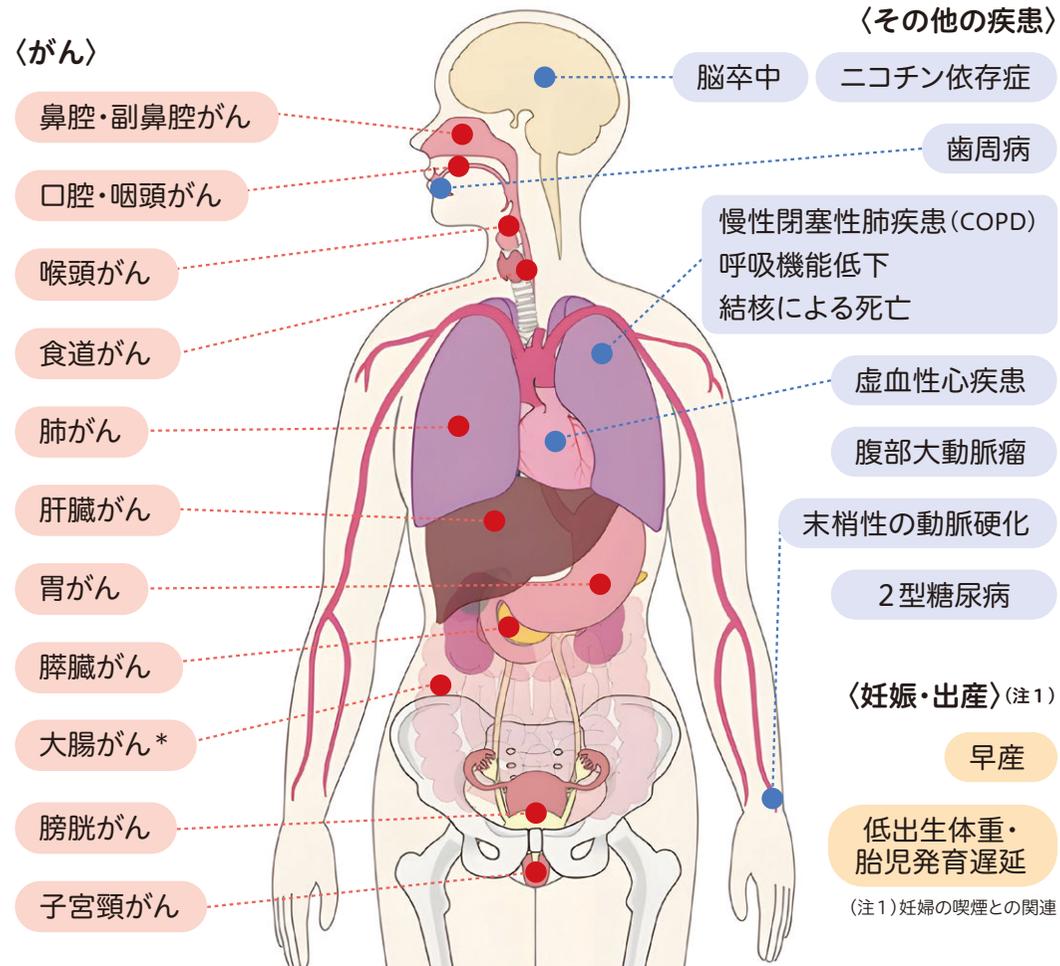




こんなにたくさんの病気の原因になるんだ!



たばこが原因となる病気



がん患者の二次がん罹患

肺がん患者の生命予後

喫煙開始が早いことによる全死因死亡、がん罹患・死亡、循環器病死亡のリスク増加

厚生労働省検討会報告書 喫煙の健康影響に関する検討会編：喫煙と健康 2016 禁煙支援マニュアル(第二版) 増補改訂版 2018

*国立がん研究センター 科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン 提言に関する研究班(最終更新日：2023年8月25日時点の判定結果)

受動喫煙を防ぐ



たばこを吸う人の周りの人がたばこの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」と言います。

☹️ 受動喫煙が原因で、年間約1万5千人が死亡しています。

😊 周りに人がいるところで吸わなければ、その人たちの受動喫煙による病気のリスクを減らせます。

公共施設、会社、家庭などの屋内や車内では、禁煙が推奨されています。さらに、公共の施設では改正健康増進法や都道府県の受動喫煙防止条例などでルールが決まっており、罰則が科せられることもあります。

多くの人が集まる施設、電車、飲食店



屋内で吸っちゃダメ

※喫煙室がある場所もあります。

学校、児童福祉施設、病院、行政機関、バス・飛行機など



屋内でも屋外でも吸っちゃダメ

※屋外に喫煙所がある場所もあります。





どうやって 禁煙すればいいの？

自分の力だけで禁煙する必要はありません。より楽に確実に禁煙できる禁煙治療を選択肢に入れてみましょう。

ニコチン切れの症状を抑える禁煙補助薬、禁煙治療用アプリ、行動療法などのカウンセリングがサポートになります。自分で吐く息の中の一酸化炭素濃度を測るCOチェッカーで治療の効果を確かめることもできます。



禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版 2018より

e-ヘルスネット
「禁煙支援」

禁煙治療用アプリって
どんなもの？

禁煙治療に保険が使える
医療機関情報最新版

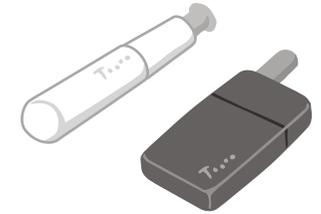
コラム

加熱式たばこも電子たばこも「たばこ」です。
流行していますが、危険があります。

加熱式たばこ

たばこ葉を燃えない温度で熱しエアロゾル(蒸気)を吸う

- ☹ エアロゾルにニコチンや発がん性物質などの**有害な物質**が含まれています。
- ☹ 紙巻たばこをやめるために加熱式たばこを吸う人もいますが、**ニコチン依存性**があるため、多くの場合どちらも吸うことになってしまいます。



電子たばこ

香りがついた液体を加熱しエアロゾル(蒸気)を吸う



- ☹ 日本では液体に**ニコチン**を添加することは許可されていませんが、添加されたものが売られていることがあります。
- ☹ エアロゾルには、有害な物質や**発がん性物質**が含まれる可能性も指摘されています。
- ☹ 20歳未満でも買えるため、若いうちに**たばこを吸うことに似た習慣**がついてしまうという大きな問題があります。

そらちゃん

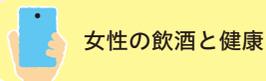
町をよく知っている。
空から見渡せるから。



ここは煙たく
なくて良いわ

お酒は控えましょう

- ☹️ お酒を飲みすぎると、**がん、循環器病、高血圧、糖尿病、認知症**のリスクが高まります。特にがん予防のためには、飲まないことが理想です。
→ 女性は、男性の半分のお酒の量で病気のリスクが高まります。



- ☹️ 寝る前にお酒を飲むと、夜中に起きてしまうなど**睡眠の質**が悪くなります。
☹️ 妊娠中の飲酒は**胎児の健康**に悪い影響があります。
☹️ 20歳未満の飲酒は**認知機能や行動**に悪い影響を与える可能性があります。



胎児性アルコール・スペクトラム障害



気分の落ち込みが続いたり、飲酒が増えたりしている場合には、精神科医療機関に相談しましょう。「どこに受診すれば良いの?」「同じような悩みを持った人と話せる場所はあるの?」と思った時は、地域の保健所・保健センターや精神保健福祉センターに聞いてみましょう。

相談しあう・支えあう



どうやってお酒を減らせばいいの?

お酒を減らせない時は、医療機関や最寄りの保健所に相談してみましょう。専門家にカウンセリングをしてもらうと効果的です。保健所で紹介してもらえます。



酒量を減らすための方法



飲まない人や飲めない人にお酒を強要しない

遺伝子の違いにより、顔が赤くなってたくさん飲めない人や、全く飲めない人もいます。飲み会などでは無理にすすめたりしないようにしましょう。

お酒飲む?

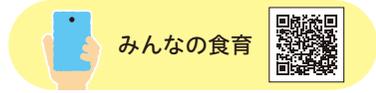
やめとく…。



食事

年齢に応じて、バランスの良い食事を心がける

世代・ライフスタイル別に参考になるサイトを見たり、保健所で食事や栄養の相談をしたりするのも良いですね。



食塩摂取は最小限に
(1日に男性は7.5g未満・女性は6.5g未満)
🍴 計量スプーン小さじ1杯が約6g

調味料の上手な使い方

1日に野菜は350g、果物は200g

野菜、食べていますか?

1日に男性では21g以上、女性では18g以上を目標に摂る

多く摂取する

多く摂取する

食べ過ぎないようにする

控えめにする

**年齢に応じた量を摂る
高齢者は脂質、たんぱく質が不足しないようにする**

		食塩	野菜・果物	食物繊維	大豆製品	魚	赤肉・加工肉 揚げ物	甘味飲料	脂質	乳製品	たんぱく質
	胃がん	↑									
	食道がん		↓								
	大腸がん			↓			↑可能性				
	循環器病	↑	↓	↓	↓	↓	↑		↑飽和脂肪酸(可能性)	↓	
	脂質異常症				↓妊婦は可能性						
	糖尿病・インスリン抵抗性			↓	↓可能性		↑	↑			
	うつ病				↓可能性						
妊婦	妊娠高血圧症候群		↓			↓*1					
	早産					↓*1					
	妊娠する力(妊孕性)の低下							↑可能性			
子ども	子どもの肥満							↑可能性			
	注意欠陥・多動症 (ADHD)							↑可能性			
高齢者	低栄養								↓高齢者		
	サルコペニア										↓高齢者*2

*1 日本人の水銀摂取量は、健康への影響が心配されるようなレベルではありません。しかし、妊娠中に魚介類を極端に多く食べると胎児に影響があるかもしれないと報告されています。

これからママになるあなたへ

*2 慢性腎臓病 (GFR ステージ3a 以上) の方は、主治医の指導のもとでたんぱく質摂取量の管理を行う必要があります。

「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言 (第一次)」より作成

食べ過ぎ、摂りすぎで

リスクが高くなる

目標量摂ることや、多く摂ることで

リスクが下がる

可能性
海外の研究報告が中心で、日本人のデータはまだ少ない



野菜350gって?

下の図の「野菜のおかず」5皿分
(1皿70gとした場合)が目安。
なるべく多く野菜を食べましょう。

合わせて
5皿分!



1皿分



ひじきの煮物

煮豆

きのこソテー

2皿分



野菜の煮物

野菜炒め

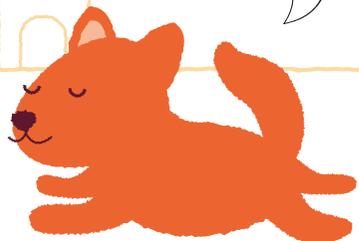
芋の煮ころがし

厚生労働省、農林水産省「食事バランスガイド」

果物200gは、
みかんくらいなら「2つ」、
りんごくらいなら「1つ」分だワン

ころん

よくころころ動いて遊んでる。
食べること大すき。



コラム

高齢期には機能低下がおきますが...

フレイル

高齢期における身体的、精神・心理的、社会的側面を含めた **多面的な機能低下**

サルコペニア

筋量や筋力の低下

ロコモティブ
シンドローム

筋、関節、骨、神経などの運動器の障害による **移動能力の低下**

どれも運動や食習慣の改善によって、機能の低下を防いだり回復させたりすることができます。



骨粗鬆症の予防のための食生活

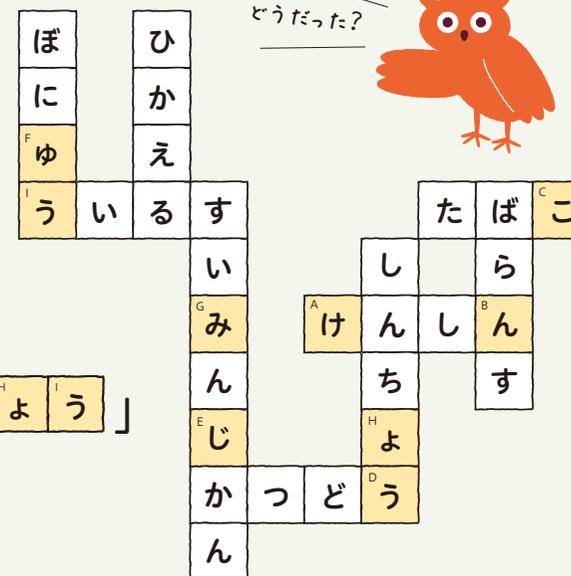


クロスワードパズル

答え

伸ばそう!

「**けんこうじゅみょう**」



体格

年齢や妊娠などに応じた適正体重を維持する

- ☹️ 痩せすぎることや太りすぎることと関連する様々な病気が報告されています。
- 😊 ライフステージごとに体格を適正な範囲で維持することは、様々な病気の予防につながります。



太りすぎ、
痩せすぎでないか、
体重と身長を使って計算
(Body Mass Index : BMI)
してみましょう。

BMIの定義 (日本肥満学会)		痩せ 18.5未満	適正な体格 18.5~24.9	肥満 25.0以上
ライフステージ				
高齢者	<p>低体重 →生活機能低下 →生活習慣病</p> <p>痩せすぎに注意しましょう。 高齢者の適正な体格は、 BMI 21.5 以上 30未満が 望ましいとされています。</p>			
成人期	<p>栄養不足を伴う痩せすぎ →感染症や脳卒中</p>		<p>循環器病 糖尿病 がん うつ病 死亡</p>	
妊婦	<p>早産や胎児発育不全</p>		<p>妊娠高血圧症候群 妊娠糖尿病 早産や胎児発育不全</p>	
子ども	<p>小児急性疾患の重症化</p>		<p>肥満・体重過多 →成人期の肥満 小児急性疾患の重症化</p>	

BMIの出し方

$$\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}} = \text{BMI}$$

体重 身長 身長 BMI

kg m m =

例) 身長 165cm 体重 60kg の場合
60(kg) ÷ 1.65(m) ÷ 1.65(m) = 22.0

リスクが低くなる体重増加量の目安は、妊娠前のBMIによって違います。

妊娠前のBMI	17~18.4 の人は	18.5~19.9 の人は	20~22.9 の人は	23~24.9 の人は	25~27.4 の人は
妊娠中の 体重増加の目安	12.2kg まで	10.9kg まで	9.9kg まで	7.7kg まで	4.3kg まで

※なお、WHOの定義では、25.0 ~ 29.9を「過体重」、30以上を「肥満」としています。
過体重と肥満を合わせて「体重過多」と呼ぶこともあります。

身体活動

日頃から活発な身体活動を心がける

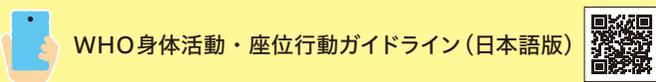
😊 身体活動が多いほど、がん、循環器病、高血圧、糖尿病、うつ病、認知症を予防できます。

今より1日10分でも多く体を動かしましょう！
身体活動には、スポーツなどの運動だけでなく、通学・通勤、買い物、掃除や料理などの家事、子どもと遊ぶことなど、**生活の活動**も含まれます。



座りっぱなしを何かの身体活動に置き換えよう

😊 循環器病、がん、糖尿病を予防できる可能性があります。



まるちゃん

まるいけど意外とすばやい。ねこだから。

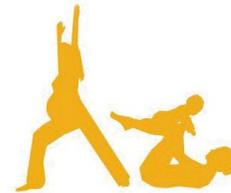


今日は10分多く走ったニャ

ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳、エアロビクス、ダンスなど
(有酸素性運動:全身を使い、ある程度の時間、継続して行う運動)

腹筋・背筋・腕立て・スクワットなど、ダンベルなどの重りやトレーニングマシンを使った筋トレ(筋カトレーニング)

有酸素性運動+筋トレ+バランスなどの組み合わせ、太極拳、ヨガ、ペットボトルを手で持ちながら歩くなど(マルチコンポーネント)



1週間に150分



1週間に150~300分
1日に60分



1週間に少なくとも2日間

1週間に少なくとも3日間

もっと良いのは…
1週間に300分以上



妊娠中&産後の女性

成人&高齢者

子ども&青年期

成人

高齢者

できる人はだれでも

😊 妊娠中に運動を行うことは、妊娠に関連する病気や早産の予防につながります。自然分娩(吸引カップや鉗子を使わない、帝王切開をしない)できる可能性が高まります。

😊 将来の健康づくりにつながります。

😊 高齢期は、筋力の維持・増強だけでなく、歩く速さやバランスなどの身体機能の向上や転倒予防につながります。

<https://www.who.int/multi-media/details/who-guidelines-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour>



イチニ、イチニ



心理社会的要因

ストレスに対処する

☹ ストレスによって、**うつ病や、虚血性心疾患、メタボリックシンドローム**のリスクが高まります。ストレスの原因は、**家族・学校・職場での人間関係、仕事の失敗や過剰な業務、事故・災害・犯罪・性的被害の経験**などがあります。

☹ 子どもでは、**虐待、不適切な養育**などの困難な体験によって、**成人後の様々な病気**のリスクが増加します。

過去の辛い経験などで悩む場合には、**精神科医療機関**で相談しましょう。「どこに受診すれば良いの?」「同じような悩みを持った人と話せる場所はあるの?」と思った時は、**地域の保健所・保健センターや精神保健福祉センター**に聞いてみましょう。

相談しあう・支えあう



☹ ストレスがあるときは、**家族や友人からサポート**を受けたり、**公的な相談窓口や精神科医療機関**(上記QRコードで保健所等を検索)に相談したりしましょう。

若い方へ… ころもメンテしよう



働く方へ… ころの耳



社会との関わりを保つ

人とつながること、つながりによって支えられること、グループ活動に参加することなどは、**ストレスを減らす**と考えられています。社会関係を保つことによる健康への良い影響が報告されています。

😊 **死亡リスクが減ります。**

😊 **循環器病や糖尿病の予防につながります。**

😊 **要介護認定を受けるリスクや、認知機能が下がるリスクが減ります。**



睡眠時間を確保する

😊 **適度な時間の睡眠をとることは、循環器病、高血圧、うつ病、糖尿病の予防につながります。**自分に合う適度な睡眠時間は人それぞれですが、目安は成人と高齢者は7時間前後、**中学・高校生は8~10時間、小学生は9~12時間**です。



うんうん。
ふむふむ。
zzzz...

リッスン

みんなの話に耳をかたむける。
よくなる。



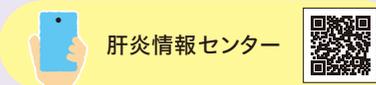
感染症

肝炎ウイルスやピロリ菌の感染検査を受け、感染していたら適切な治療を受ける

子宮頸がんワクチンを接種する

B型・C型肝炎ウイルス

☹️ 感染症は、いくつかの種類の**がん**の原因の1つです。



😊 肝炎ウイルスとピロリ菌は、感染検査を受けましょう。

もし感染していたら…

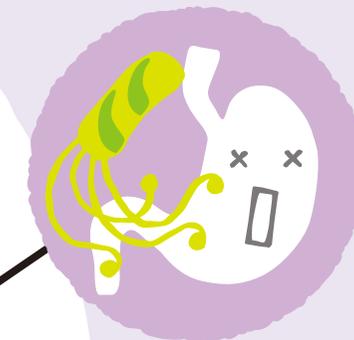
- 肝炎ウイルス: 治療でがんの予防につなげましょう。
- ピロリ菌: 除菌について、主治医と相談して決めましょう。

😊 ヒトパピローマウイルスについては、子宮頸がんワクチンでがんの予防につなげましょう。小学校6年から高校1年相当の女性は、子宮頸がんワクチンを公費で受けられます(2024年1月現在)。

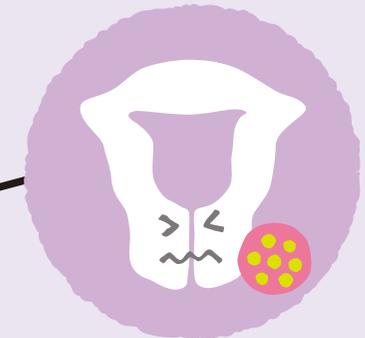
インフルエンザ、肺炎球菌、帯状疱疹を予防する

特に高齢者は注意しましょう。😊これらの感染症は、ワクチンを受けることで予防につながります。インフルエンザワクチンは毎年秋に1回、肺炎球菌ワクチンは65歳以降に1回接種することが推奨されています。帯状疱疹のワクチンは、自治体により補助費用等が異なります。

ヘリコバクター・ピロリ菌



ヒトパピローマウイルス (HPV)



ヒトパピローマウイルス感染症～子宮頸がんとHPVワクチン



健診・検診の受診と口腔ケア

定期的に健診を・ 適切に検診を受診する

「健康診断（健診）」は、健康状態を調べ病気のリスクを早く見つけて予防することを目的としています。😊定期的に健診を受けることにより、メタボリックシンドロームや循環器病の発症を防ぐことが期待できます。健診結果に応じて、医療機関を受診したり、健康的な習慣に気がつけたりしましょう。

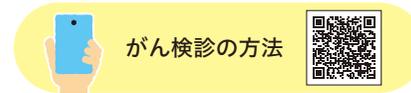


一方、「検診」は特定の病気を早期発見し治療することを目的としています。

😊がん検診には、国が推奨している5種類があります（＝対策型がん検診）。これらは住民を対象に公的な資金で行われているため、無料もしくは少額の自己負担により受けることができます。受診についての情報はお住まいの自治体へお問い合わせください。人間ドックや総合健診など、対策型がん検診以外のがん検診は任意型検診です。

対策型がん検診の内容

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診	問診、指診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	質問（問診）、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	1年に1回
乳がん検診	問診及び乳房エックス線検査（マンモグラフィ）※視診、触診は推奨しない	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	1年に1回



がん検診の方法



口の中を健康に保つ

丁寧に歯みがきする、歯科検診を受けるなどして口の中を健康に保つことで、様々な病気の予防が期待できます。

- 😊歯の本数を保つことで、咀嚼力を維持でき、サルコペニアや軽度認知障害の予防につながります。
- 😊同様に、食事や会話を楽しめるような生活の質の確保にもつながります。80歳で20本以上の歯を保ち（8020運動）、何でもよく噛んで食べられる生活を目指しましょう。
- 😊歯周病を防ぐことは、糖尿病の予防につながります。



成育歴・育児歴

出産後初期はなるべく母乳を与える

😊 出産後半年までなるべく母乳を与えることで、お母さんの様々な病気の予防につながると報告されています。子どもにとっても、感染症、白血病、糖尿病の予防につながる可能性があります。



妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群、4,000g以上の赤ちゃんの出産経験がある人は将来の病気に注意する

😞 妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群は、**糖尿病や循環器病**のリスクを増加させます。予防について10~11、14~15、16~17ページも見てください。また、出生体重4,000g以上の子どもの出産経験があると糖尿病のリスクが高まります。健康的に生活するため、この冊子に書いてある内容を実践してみましょう。

早産や低出生体重で生まれた人は将来の病気に注意する



😞 生まれた時の状況や、幼少期にかかった重い病気(小児がん、心疾患など)について、母子手帳を見たり家族から聞いたりして把握しておくことは、将来の健康のために大切です。例えば、早産や低出生体重で生まれた人は、**成人期に循環器病や糖尿病**などのリスクが高くなります。この冊子に書いてある内容を実践してみましょう。

生まれた状況や病気の経験によって将来の健康を不安に感じる方へ

相談しあう・支えあう



社会と健康

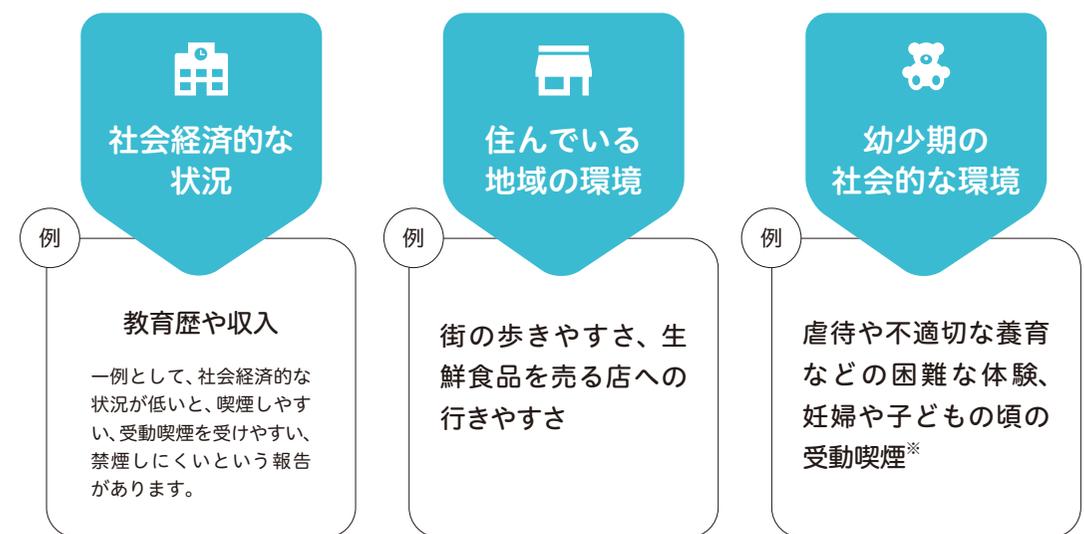
(S章は、社会全体での目標です)

社会にも目を向けよう



健康に関連する社会的な要因に目を向ける

健康は、個人の生物学的要因(遺伝、性、年齢など)や生活習慣だけで決まるわけではありません。例えば、以下のようなことが健康に影響を及ぼすと報告されています。



健康寿命を伸ばすためには、個人の不健康の根本原因となっている社会的な要因にも目を向け、地域住民、地域組織、医療機関、教育機関、企業、自治体、国などが協力し合って、社会として解決に取り組むことが重要です。

※過去の辛い経験などで悩む場合には、精神科医療機関で相談しましょう。「どこに受診すれば良いの?」「同じような悩みを持った人と話せる場所はあるの?」と思った時は、地域の保健所・保健センターや精神保健福祉センターに聞いてみましょう。

相談しあう・支えあう

