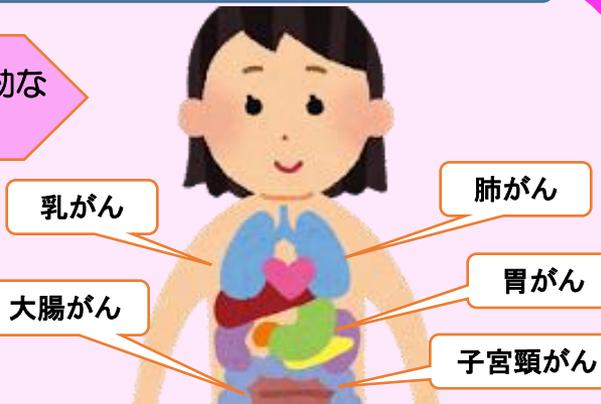


がんを防ぐためにできること。

がんは日本人の死因第1位。2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。しかし多くの研究結果から、がんは予防できる病気であることがわかってきました。生活習慣の見直しでリスクを減らし、検診で早期に発見・治療すれば、ほぼ完治が可能な病気です！

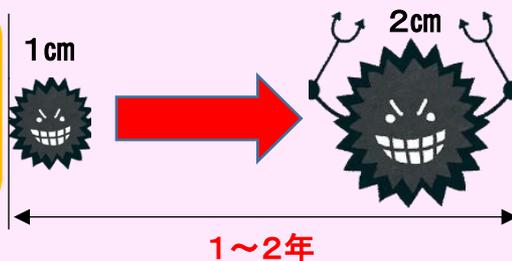
がん検診をきちんと受ける

早期発見に有効な
がん検診



早期にがんを発見できる期間はわずか1~2年！！

早期がんは大きさが2cm
くらいまで。
1cmのがんが2cmになる
には、およそ1年半しか
かかりません！



1cm以下のがんは検査しても発見が困難です。がんを早期に発見するには、**検診を1~2年ごとに受ける**必要があります！

がん予防のための5つの生活習慣

1

非喫煙

がんの最大のリスク要因は**タバコ**です！受動喫煙で周囲の人にもリスクが広がります。



2

飲酒 節度ある飲酒を！

酒量の目安（1日あたり）

日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎1合の2/3、ウイスキー・ブランデーブル1杯、ワインボトル1/3程度



3

食事 バランスのとれた食生活を！

摂取量の目安（1日あたり）

- 食塩：男性8g未満、女性7g未満
- 野菜：350g以上



4

適度に運動 こまめに体を動かしましょう！

活動の目安

- 歩行またはそれと同等以上の身体活動を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



5

適切な体重維持

※ BMI = 体重 (kg) / 身長 (m)²

BMI 値の目安（中高年期）

- 男性：21~27 ●女性：21~25

