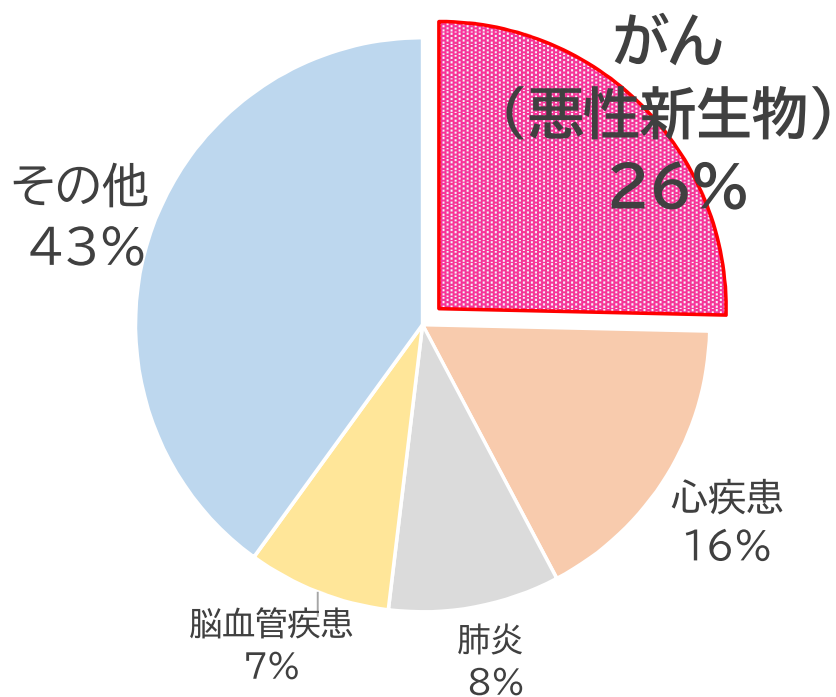


「がん」は死亡原因の第1位

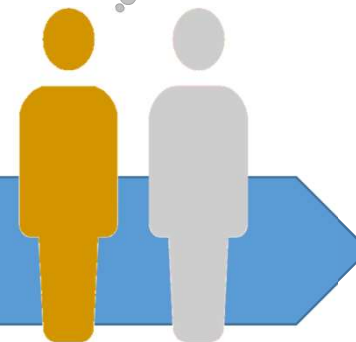
令和3年度伊勢崎市死亡原因



10人に2.6人が
「がん」で死亡

そして
実は

2人に1人は一生のうちに「がん」に！



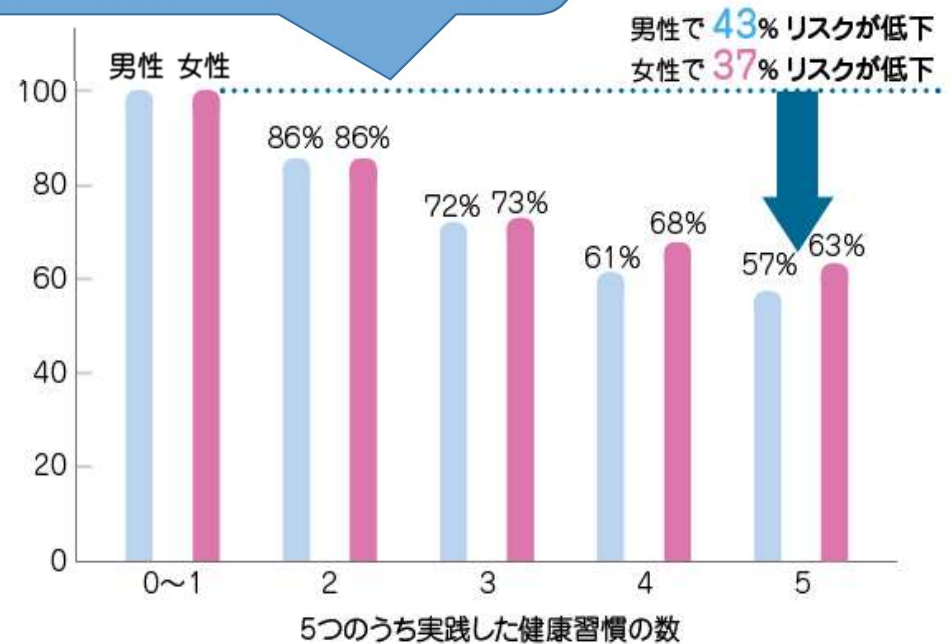
知って実践！

がんのリスクを減らす5つの健康習慣



5つの生活習慣を実践する人は、
0または1つ実践する人に比べて、
がんになるリスクが低くなります

5つの健康習慣のうち0または1つのみ
実践した場合のリスクを100とした場合



①禁煙する

タバコの煙（電子タバコ含む）には3大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他に70種類以上の発がん物質が含まれています。

3種類のタバコの煙



喫煙者が吸っている煙（主流煙）
タバコから立ち昇る煙（副流煙）
喫煙者が吐きだす煙（呼出煙）

どの煙もがんにかかるリスクがあります。

しかも、若い人や1日当たりの喫煙本数が多い人ほど体への影響を受けやすいと言われています。

自分で吸わなくても、肺がんのリスクが3割も上がってしまうの？！

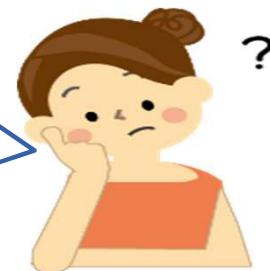
ここにも！
有害物質が
いっぱい！



〈喫煙者の肺〉

〈健康な人の肺〉

あなたの選択は
どちらの肺？



② 食生活を見直す

1. 減塩する

減塩は、胃がんの予防だけでなく、高血圧、循環器疾患の予防につながります。

ポイントは3つ!

1日当たりの食塩摂取量
男性:8.0g未満、女性:7.0g未満
にすることを推奨

2. 野菜と果物を食べる

食道がん・胃がん・肺がんのリスクが低くなることが期待されます。

野菜は小鉢で5皿分、
果物1皿分
(合わせて400g)が
目安です。

3. 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

飲み物や食べ物を熱いままとる⇒口の中や食道の粘膜を傷つけ、
食道がんや食道炎のリスクが高くなるという報告があります。

③適正体重を維持する

中高年の日本人を対象とした研究によると、
太りすぎでも痩せすぎでも死亡のリスクは高くなります。

⇒適正体重を維持することで、がんのリスクも下がります。
適正体重は、「 $(\text{身長}_{(m)} \times \text{身長}_{(m)}) \times 22^*$ 」で計算できます。

※肥満指数（BMI値）が22の時に
最も病気にかかりにくいとされています。

例) 身長170cmの場合・・・ $(1.7 (m) \times 1.7 (m)) \times 22 = 63.5\text{kg}$

今の体重と適正体重が
合わなかった方必見!

BMIを確認してみましょう!

BMIは
「 $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$ 」
で計算できます。

男性：21～27、女性：21～25
の範囲で体重を管理することが大切です。

私は身長170cm
体重70kgだから
 $70 \div 1.7 \div 1.7 = 24.2$
BMIは大丈夫だけど、
適正体重目指して
頑張りよう!



④身体を動かす 1日1時間、身体活動を！

身体活動量とは仕事・運動・家事等で体を動かすこと。
これが高い人ほど、がんのリスクが下がります！

これがおすすめ！
身体活動！

▶ 18歳から64歳までの人

- ★歩行または、それと同等以上の強さの身体活動を毎日60分行うこと
- ★息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行うこと

▶ 65歳以上の人

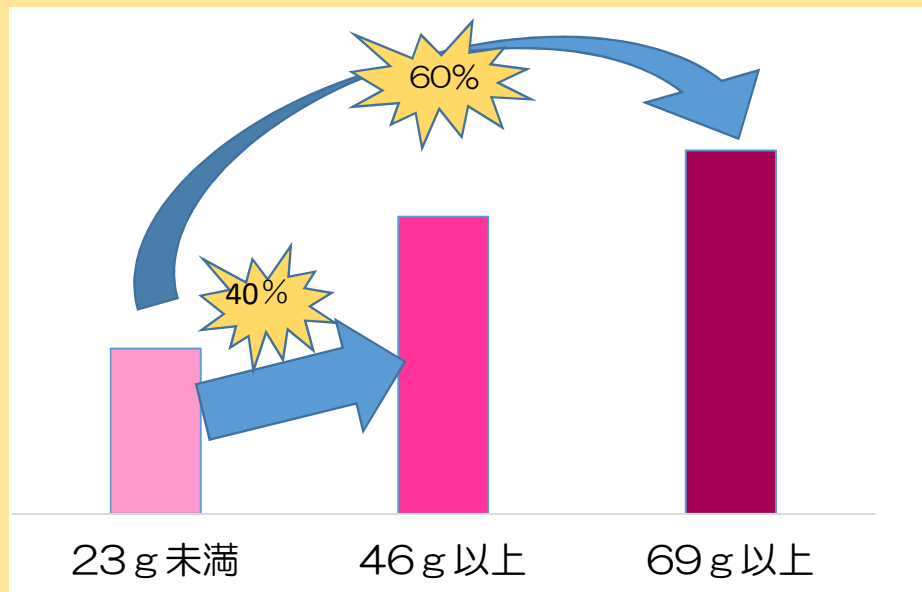
- ★強度を問わず、身体活動を毎日40分行うこと
- ★現在の身体活動を少しでも増やすこと



5 節酒する

お酒の量が、がんのリスクを左右する

1日あたりのお酒の量（純エタノール量）が多いほどがんになるリスクがこれほど上がります。



【飲酒量の目安

（1日あたり純エタノール量で23g程度）】



ビール
大瓶1本
633ml



日本酒
1合
180ml



ワイン
ボトル
1/3程度



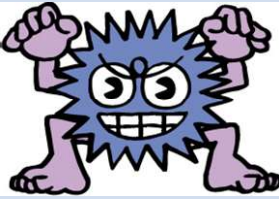


焼酎・泡盛
原液で1合
の2/3程度



お酒はほどほどに楽しんで

健康習慣では防げない 感染(ウイルス・細菌)が原因のがん

原因となるウイルス・細菌	がんの種類
ヘリコバクター・ピロリ (ピロリ菌)	胃がん 
B型・C型肝炎ウイルス (HBV、HCV)	肝臓がん 
ヒトパピローマウイルス (HPV) 	子宮頸がん、陰茎がん、 外陰部がん、膣がん、 肛門がん、口腔がん、 中咽頭がん

「がん」は検診で「早くみつける」ことが**大切!!**

伊勢崎市のがん検診



胃がん検診



問診・胃バリウム検査
もしくは胃内視鏡検査

対象年齢：40歳以上
受診間隔：1年に1回

肺がん検診



問診・胸部レントゲン検査
喀痰細胞診（50歳以上、
喫煙指数600以上）

対象年齢：40歳以上
受診間隔：1年に1回

大腸がん 検診



問診・便潜血検査

対象年齢：40歳以上
受診間隔：1年に1回

乳・甲状腺 がん検診



問診・視触診・マンモグラフィ

対象年齢：40歳以上
受診間隔：2年に1回

子宮頸がん 検診



問診・診察・細胞診

対象年齢：20歳以上
受診間隔：1年に1回

前立腺がん 検診



問診・採血（P S A）

対象年齢：50歳から84歳
受診間隔：1年に1回

※国が推奨している受診間隔と異なる場合があります

女性の新しい健康習慣

ブレスト・アウェアネス を実践しましょう！

ブレスト・アウェアネスとは、「乳房を意識する生活習慣」のことです。日常の中に、次の4つのポイントを取り入れることで、「乳房の変化」に気づきやすくなり、乳がんの早期発見・早期治療へ繋がります。

1 自分の乳房の状態を知る

乳房を見て、触って、感じる「乳房の健康チェック」を習慣にしましょう。着替えや入浴、シャワー等の“ついで”に行うと、気軽に取り入れられます。



2 乳房の変化に気をつける

乳房の健康チェックをする時は、「いつもと違うところはないか」を意識しましょう。

注意する「変化」

- 乳房のしこり
- 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- 乳頭からの分泌物
- 乳頭や乳輪のびらん

3 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

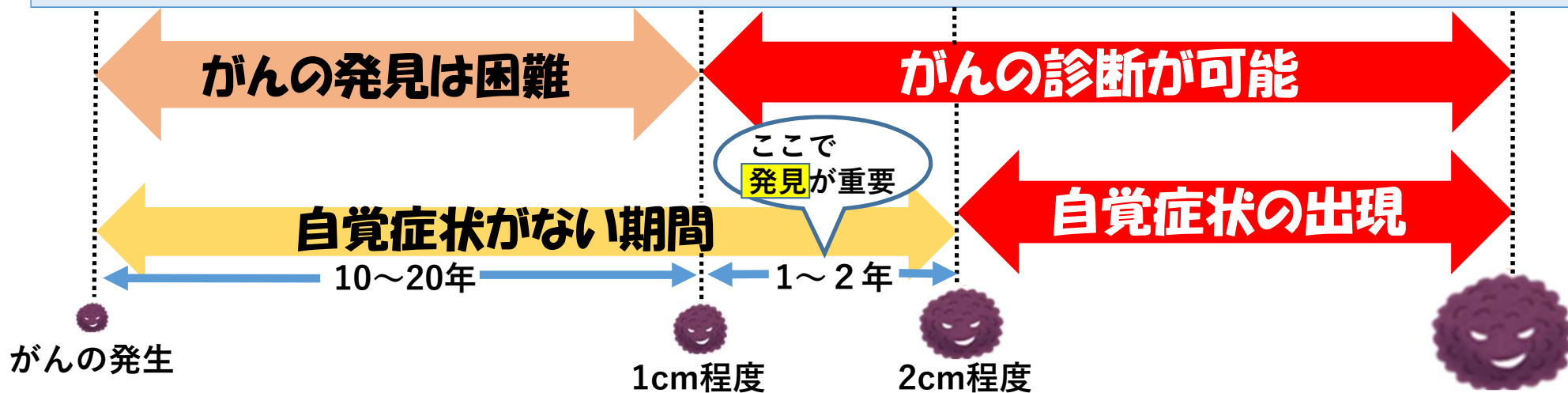
乳房の「いつもと違う」変化に気づいたら、外科や乳腺外科などの専門医にすぐ相談をしましょう。

4 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

乳房の健康チェックで特に変化や異常がなくても、40歳以降は2年に1回、定期的に乳がん検診を受けましょう。

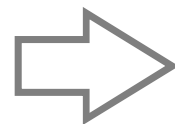


精密検査は 「早期発見・早期治療」のチャンス!



出典：文部科学省 がん教育推進のための教材

早期に発見できるのは**1~2年**。
定期的にかん検診を受ける
ことが大切です。



早期がんには、ほとんど
自覚症状がありません。
自覚症状がなくても「**精密検査**」と
なったら早めに受診しましょう。

※がんの進行度、部位によって生存率は異なります。

検診を定期的に受けていても、こんな症状があったら
検診ではなく、すぐに医療機関へ受診しましょう



胃がん

- 胃の痛み、不快感、違和感
- 胸焼け
- 食欲不振
- 吐き気



肺がん

- 咳や痰
- 痰に血が混じる
- 胸の痛み
- 息苦しさや動悸



大腸がん

- 便に血が混じる、
血が付着する
- 便が細くなる
- 便秘や下痢
- 便が残る感じがする



乳がん

- 乳房のしこり
- 左右の乳房の形が非対称
- 乳頭から分泌物が出る
- 乳房のえくぼやただれ



子宮頸がん

- 月経とは無関係の出血
- おりものの異常



前立腺がん

- 尿が出にくい
- 排尿の回数が多い

