

科学的根拠に基づく がん予防

がんになるリスクを「減らす」ために

出展：国立研究法人 国立がん研究センター

喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。 【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。
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。 【目標】 飲む場合は1日あたりアルコール量に換算して約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、ワインならボトル1/3程度）。飲めない人は無理に飲まない。
食事	食事は偏らずバランスよくとる。 ☆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。 ☆飲食物を熱い状態でとらない。 【目標】 食塩は1日あたり男性8g、女性7g未満、特に高塩分食品（たとえば塩辛、練うになど）は週に1回未満に控えましょう。
身体活動	日常生活を活動的に過ごす。 【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。
体形	成人期での体重を適正な範囲に維持する（太りすぎない、やせすぎない） 【目標】 中高年期男性のBMI（体重kg / (身長m) ² ）で21～27、中高年期女性では21～25の範囲になるように体重を管理する。
感染	肝炎ウイルス感染の有無をしり、感染している場合は適切な措置をとる。機会があればピロリ菌感染検査を。 【目標】 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。 機会があればピロリ菌の検査を受けましょう。感染している場合は禁煙する、塩や高塩分食品の取りすぎに注意する、野菜・果物が不足しないようにするなど胃がんに関係の深い生活習慣に注意し、定期的に胃の検診を受けるとともに、症状や胃の詳しい検査とともに主治医に相談しましょう。

国が定めるがん検診

項目	内容	対象年齢	間隔
胃がん	問診 胃部X線検査	50歳以上 (40歳以上も可)	2年に1回 (年1回も可)
	問診 胃内視鏡検査	50歳以上	2年に1回
大腸がん	問診 便潜血検査	40歳以上	年1回
肺がん	問診胸部X線検査 ※必要な場合は、 喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん	問診 マンモグラフィ	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	問診 細胞診	20歳以上	2年に1回

- がん検診の内容（対象者、実施時期、方法、費用負担など）は、お住まいの市町村や職場等によって異なりますのでご確認ください。
- 個人が人間ドック等で受けるがん検診もあります。詳しくは、それぞれ医療機関にお問い合わせください。

検診の結果、精密検査が必要となった場合は、必ず医療機関を受診してください。

精密検査を受診し、「がん」と判定された場合は、早期に治療に進むことが大切です。