

5つの健康習慣で がんリスクが低下

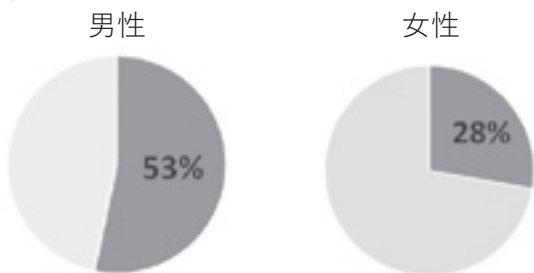
●問い合わせ 健康づくり課

(東庁舎2階 電話 34-33217 ファクス 39-2523)

日本人の2人に1人が、一生のうちに一度はがんになると言われています。がんのなりやすさは、遺伝や環境という自分ではどうにもできないものと考えていませんか。正しい生活習慣を身につけることで、がんのリスクを下げられる可能性があります。

また、コロナ禍に伴う検診の受診控えは中長期的にはがんの進行や死亡の増加につながる恐れがあります。がんの早期発見につなげるため、検診を受けましょう。

? 日本人におけるがんの要因は？



日本人男性の53%、女性の28%が生活習慣や感染が原因でがんに

具体的には…喫煙、飲酒、肥満、受動喫煙、塩分摂取、果物不足、運動不足、野菜不足、ウイルス・細菌など

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

日本人のための がんを減らす5つの健康習慣

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

国立がん研究センターでは、下記の5つの習慣のうち、いくつ実践するかによって、どれだけリスクが下がるかを調査しました。それによると、実践する習慣の数が増えるほどリスク（将来がんになる確率）が下がり、5つ実践した場合は、男性で43%、女性で37%もリスクが下がるという結果になっています。

1 禁煙する



胃がんは食塩のとり過ぎ、大腸がんは食物繊維不足が原因のひとつといわれています。「具だくさんみそ汁」は、減塩しながら野菜がとれるのでおすすめです！



▲具だくさんみそ汁の詳細はこちら

健康づくり課 管理栄養士
大友美緒

2 節酒する



3 身体を動かす



市公式チャンネル
再生回数第1位! (8/20現在)



▲簡単な筋力トレーニングの動画はこちら

4 食生活を見直す



5 適正体重を維持する



5つの健康習慣のうち、皆さんはいくつ取り組んでいますか？将来も健康でいるために、若い世代の方も今から取り組むことが非常に大切です。私は「節酒」から始めてみようと思います！また、今の身体の状態を知るために、検診を受けましょう！

健康づくり課 保健師
伊東裕輔

市の助成により各500円～2,000円の自己負担で受診できます！

検診を受けよう！

松本市では、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん、前立腺がんの検診を行っています。女性は20歳以上、男性は30歳以上で受診できる検診があります。

▼検診の詳細はこちら

