



健康ワンプointアドバイス

がんを防ぐための生活習慣

令和4年の旭市民の死因別死亡状況では、がん(悪性新生物)が全体の21.4%を占め、死因の第1位となっています。部位別に見ると男性は肺・胃・結腸、女性は肺・胃・乳房・結腸・すいぞう膵臓の順に多くなっています。

がんはさまざまな要因で発症しますが、日本人では、がんを発症した男性の43.4%、女性の25.3%は、たばこや飲酒、食事などの生活習慣や、ウイルスと細菌の感染が原因とされています。がん予防のためにも生活習慣を見直しましょう。

たばこを吸わない

たばこは肺・胃・大腸がんなど、多くのがんに関連することが分かっています。たばこを吸う人は吸わない人に比べて、発がんリスクが1.5倍になります。また受動喫煙でも肺・乳がんのリスクが高まります。吸っている人は禁煙し、吸わない人はたばこの煙をなるべく避けて生活しましょう。

節酒する

飲酒は大腸・肝細胞がんと特に強い関連があり、女

性は乳がんのリスクも高まります。飲む場合は、1日当たり純エタノール換算量23g(日本酒1合、ビール大瓶1本程度)までにしましょう。

減塩する

塩分濃度が高い物を多く食べる人は、胃がんの発生リスクが高いとされています。減塩は胃がんだけでなく、高血圧や循環器疾患の予防にもなります。

体を動かす

身体活動量が多い人ほど、がんの発生リスクが低いとされています。がんだけでなく心疾患のリスクも下がるので、普段の生活の中で体を動かす時間を増やしましょう。

適正体重を維持する

病気による死亡のリスクは、太り過ぎても痩せ過ぎても高くなります。肥満度の指標であるBMI値(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が、21.0~24.9になるように体重を維持しましょう。

定期的ながん検診

市では毎年がん検診を実施しています。定期的に検診を受けて、自身の健康状態を確認しましょう。

【健康づくり課 保健師】