



健康かわら版

令和4年9月発行

No. 136

～第2次みやぎ21健康プランをすすめましょう～

5つの健康習慣で

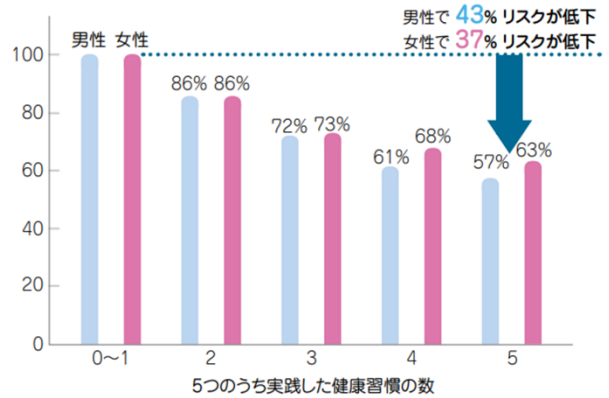
がんになるリスクを下げよう！

日本人の2人に1人は一生のうちに何らかのがんになるといわれています。

日本人特有の生活習慣から、科学的根拠に基づくがんの予防法が明らかにされており、その「5つの健康習慣」を実践することで、がんのリスクを約4割下げることができます！

※出典：国立がん研究センター がん情報サービス

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



Sasazuki, S. et al.: Prev. Med., 2012; 54(2):112-6より作成

5つの健康習慣

節度ある飲酒をこころがける

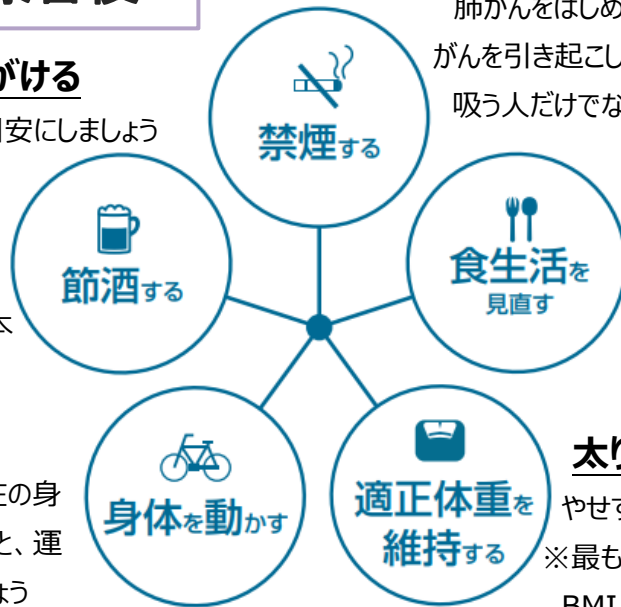
純アルコール量 20g/日を目安にしましょう

※ 1つあたりの純アルコール量

- ・日本酒 1合
- ・ビール 500ml(5%) 1本
- ・チューハイ 350ml(7%) 1本

日常生活を活動的に

運動習慣のない方は、現在の身体活動量を少しでも増やすこと、運動習慣をもつようにしてみましよう



たばこは吸わない、他人の煙をさける

肺がんをはじめ食道がん、膵臓がんなど多くのがんを引き起こします

吸う人だけでなく、周囲の人の健康も損ねます

食事はバランスよく

「塩分のとりすぎ」「野菜や果物をとらない」「熱すぎる飲み物や食べ物をとること」が、がんの原因になります

太りすぎない、やせすぎない

やせすぎも太りすぎもリスクになります

※最も病気の少ない BMI : 22 前後

BMI : 体重(kg)÷身長(m)²

※出典：国立がん研究センター がん情報サービス, 厚生労働省 e-ヘルスネット「飲酒量の単位」・「肥満と健康」

2022 年度のがん征圧スローガン 「がん検診 私にできる がん対策」

「絶対がんにならない」という方法はありません。

生活習慣を見直して予防に努めつつ、定期的な検診受診で早期発見に取り組みましよう！

※出典：日本対がん協会

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

