

がんになるリスクを減らす生活習慣

今、日本人で 2 人に 1 人は一生のうち一度はがんになる時代と言われています。将来がんになるリスクを減らすために、5 つの生活習慣を心がけましょう。

1. 禁煙する

まずは喫煙のリスクを理解することから始めましょう。

禁煙外来など専門家と共に取り組むことも成功への近道です。医療保険で受診できる場合もありますし、現在では、禁煙補助薬を使った禁煙プログラムなどもあります。地域の医療機関を探し、ぜひ禁煙に取り組んでみましょう。

2. 節酒する

飲酒量の目安（一日当たり純エタノール量換算で 23g 程度）

毎日飲む人は以下のいずれかの量でとどめましょう

- ・ 日本酒 … 1 合
- ・ ビール大瓶（633ml） … 1 本
- ・ 焼酎・泡盛 … 原液で 1 合の 2/3
- ・ ウィスキー・ブランデー … ダブル 1 杯
- ・ ワイン … ボトル 1/3 程度



3. 食生活を見直す

1) 減塩する 食塩摂取量の目安

日本人の食事摂取基準（厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準 2015 年版」）では、1 日あたりの食塩摂取量を男性は 8.0g 未満、女性は 7.0g 未満にすることを推奨しています。塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にするよう心がけましょう。

2) 野菜と果物をとる

野菜や果物不足にならないようにしましょう。厚生労働省策定「健康日本 21」では、1 日あたり野菜を 350g とることを目標としています。果物もあわせた目安としては、野菜を小鉢で 5 皿分と果物 1 皿分を毎日食べる心がけで、400g 程度になります。

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をとると、食道がんと食道炎のリスクが高くなるという報告が数多くあります。飲み物や食べ物が熱い場合は、少し冷まし、口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。



4. 身体を動かす

★ 推奨される身体活動量の目安 ★

厚生労働省は、「健康づくりのための身体活動基準 2013」の中で、18 歳から 64 歳の人の身体活動について、“歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日 60 分行うこと”、それに加え、“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”を推奨しています。

例えば、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。



5. 適正体重を維持する

太りすぎ、痩せすぎに注意しましょう。適正体重の目安は以下の通りです。男性は BMI 値 21～27、女性は BMI 値 21～25 の範囲になるように体重を管理するのがよいでしょう。

★自分の適正体重（BMI 値）を計算してみよう！

体重□□□kg ÷ (身長□□m × 身長□□m) = BMI 値

例) 身長 1.65m 体重 60kg の場合

60 (kg) ÷ (1.65m × 1.65m) = 22.0



いかがですか？紹介した 5 つの健康習慣を実践することで、あなた自身の努力でがんになる確率を低くしていくことが可能です。今日から意識してみませんか？

参考資料：

https://ganjoho.jp/aboutus/attention/image/banner_w208new.png