

日本人の2人に1人が、がんになる時代

～知ることから始めるがん予防とがん検診～

秋は健康を見直すチャンス!

食欲の秋、スポーツの秋。様々なことに目を向けるこの時期に、ご自身の健康についても考えてみませんか?

がんは身近な病気です

日本人の2人に1人が、一生のうちにがん
と診断されています。

男性:61.1%

女性:50.1%

日本人の死因 第1位

2024年には
38万4,111人が
がんで亡くなっています。

【日本人がかかりやすいがん】

1位 大腸がん

2位 肺がん 3位 胃がん

がんになる要因は?

がんは遺伝だけでおこる病気ではありません。

喫煙や飲酒、食生活、感染など、日々の生活習慣が関係するものも多くあります。

「予防できるがん」があることを知り、毎日の生活を少し見直すことが大切です。

今日からできる!がん予防法「5+1」のターゲット

厚生労働省では、科学的根拠に基づいたがん予防法「5+1」を紹介しています。全てを一度に始める必要はありません。まずは、できることを1つから始めてみませんか?

①禁煙する

- ・たばこは吸わない
- ・他人のたばこの煙を避ける

電子タバコについて...

現在のところ病気や死亡のリスクとの関係は明らかではありません。しかし、米国では電子タバコによるものと疑われる健康被害の報告があります。



②節酒する

- ・飲酒をひかえる



③食生活を見直す

- ・減塩する
- ・熱い飲み物や食べ物は冷ましてから
- ・野菜と果物を食べる



④身体を動かす

- ・適度に運動する

成人

歩行毎日60分以上
+
息がはずみ汗をかく程度以上の運動を週60分以上

高齢

歩行毎日40分以上
+
有酸素運動・筋力・バランス・柔軟性などの運動を週3日以上

⑤適正体重を維持する

- ・太りすぎ、痩せすぎに注意する



男女ともにBMI21~25
BMI値=(体重kg)/(身長m)²

⑥感染対策について

女性で最も多く、男性では2番目に多い要因です。

- ・検査や治療、予防接種など適切な対応をとりましょう。

〈感染が原因となるがんの種類〉

胃がん:ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)
子宮頸がん:ヒトパピローマウイルス(HPV)

がん検診のメリット

早期発見により、多くのがんが治ります。

胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんは90%以上 肺がんは80%以上が治ります

※ここでの「治る」とは、診断時からの5年相対生存率です。

5年相対生存率:がんと診断された人が、5年後にどのくらい生きているかを、同じような年齢・性別の一般の人と比べた数字

がんは、生活習慣を見直すことでリスクを減らせるものがあります。

しかし、予防だけでは防ぎきれないがんもあります。

だからこそ、「予防」と「検診」の両立を大切にしましょう!

お問い合わせ:福祉健康課 健康づくり係 ☎966-1207