

がんを防ぐための12か条

- 1条：たばこは吸わない
- 2条：他人のたばこの煙を避ける

2023年の国民健康・栄養調査によると、習慣的にたばこを吸う人の割合は男性 25.6%、女性 6.9%です。さらに、吸っている本人だけではなく、周りにも害を与えます。

本人へのリスク

肺がん、鼻腔・副鼻腔がん、膀胱がん、口腔・咽頭がん、肝臓がん、子宮頸がん、喉頭がん、胃がん、食道がん、膵臓がん
循環器の病気、呼吸器の病気、歯周病 等

子どもへのリスク

気管支炎、肺炎、咳、痰、喘息、中耳炎、
低出生体重児、乳幼児突然死症候群

周囲へのリスク

肺がん、鼻腔・副鼻腔がん、乳がん、
心臓病、呼吸器の病気

1. 様々な禁煙方法

禁煙宣言する
(周囲にも伝える)

吸いたくなったら、
軽い運動をする

禁煙外来を利用する

灰皿やライター等、
喫煙関連の物は処分する

口寂しいときは、水
を飲んだり、ガムを噛む

『卒煙チャレンジ相談会』
を利用(健康子育て課52-5045)

失敗しても大丈夫！
今回の経験は次に役立つ！

禁煙補助剤(ニコチン
パッチ・ニコチンガム等)を利用
※薬局で購入可能



2. 受動喫煙防止について

健康増進法では全国的に、望まない受動喫煙の防止に力を入れて取り組んでいます。山形県でも山形県受動喫煙防止条例が施行され、受動喫煙と身体への影響に関する正しい情報の普及や学校、病院、行政、飲食店等における受動喫煙防止の取組を推進しています。

公民館は原則屋内禁煙

- ・学校、病院、児童福祉施設、行政機関は敷地内禁煙
- ・公共性の高い場所(公民館、社会福祉施設、図書館等)は原則屋内禁煙



子どもや妊産婦、病気の方には配慮が必要

特に健康への悪影響がある子どもや早産・低出生体重児の出産のリスクがある妊産婦、基礎疾患を持っている方は健康状態が悪化しやすいため配慮が必要

3条：お酒はほどほどに

飲酒は食道、肝臓、大腸がんをはじめとしたがんのリスクをあげる一方で、ある程度の量までは心筋梗塞や脳梗塞のリスクを下げる効果があることが知られています。健康的に過ごすために適正な飲酒量と週2日の休肝日を守りましょう。

リスク

胃がん、乳がん、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん、肝がん、大腸がん

1. 適正な飲酒



ビール

大瓶1本
(500ml)



ワイン

グラス2杯
(240ml)



日本酒

1合
(180ml)



焼酎

0.6合
(100ml)



ウイスキー

ダブル1杯
(60ml)



休肝日

2日/週

※上記の酒類は1日あたりいずれかの飲酒量です
1日ですべてを飲酒して良いものではありません

4条：バランスのとれた食生活を

5条：塩辛い食品は控えめに

6条：野菜や果物は不足にならないように

食事は、体を作ったり、活動のためのエネルギーを生み出したり、体調を整えるものです。普段の家庭での食事や学校での給食はいつも当たり前のように食べていますが、健康を考えて様々な工夫がされています。毎日の食事は病気と密接な関係があります。これを食べていれば病気にならない、がんにならないという特定の食品はありませんが、普段口にしているもので気を付けることはたくさんあります。

1. 食塩・高塩分食品

リスク

胃がん、高血圧、循環器（心臓や脳血管）の病気

食塩摂取量の目安

男性 **7.5g** 未満

女性 **6.5g** 未満

塩分の多い食べ物



味噌汁



漬物



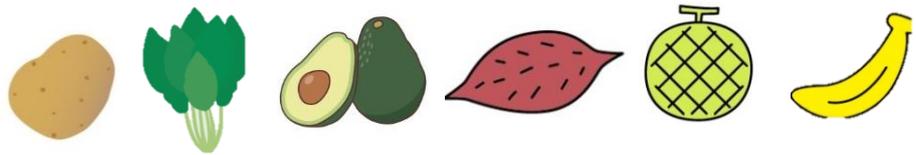
魚卵
(たらこ、いくら等)



ラーメン

カリウムを積極的にとる

- ・塩分を排泄し、血圧を正常に保つ
- ・筋肉を正常に保つ



減塩方法

- ・漬物や塩蔵品は控えめに



- ・汁物は控えめに



- ・味噌汁は具たくさんに



- ・麺類のスープは残す



- ・しょうゆ等は『つける』



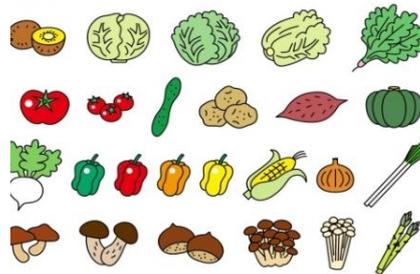
- ・減塩商品を活用



2. 野菜・果物

不足によるリスク

食道がん、胃がん、肺がん、
脳卒中、心筋梗塞



野菜の1日量

350g

(小鉢5皿)

3. その他

熱い飲食物

食道の炎症、食道がん

大腸がんのリスク

赤身肉(牛肉、豚肉)や加工肉(ハム、
ベーコン、ソーセージ等)の摂り過ぎ

がん予防に効果がある
可能性のある食材

・緑茶 ・魚 ・コーヒー
・カルシウム 等

7条：適度に運動

8条：適切な体重維持

私たちの健康とかかわっているのは趣味やスポーツとしての運動だけではなく、日常の通勤・通学での歩行や家事・仕事による生活活動も含まれます。近年、栄養過多や生活が便利になったことによる運動不足等ががんやメタボリックシンドローム等の生活習慣病の原因とも考えられています。仕事や運動等による身体活動が高い人ほどがんにかかるリスクが低いという結果が出ています。

1. 身体活動の目安

がん予防のためにもものすごく運動しなければならないというわけではありません。

①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**おこなう

②息がはずみ、汗をかく程度の運動を**毎週60分**程度おこなう

③現在の身体活動を**少しでも増やす**

④運動**習慣**を持つ

以上を意識した身体活動をおこないましょう

2. 強度の高い活動・運動

身体活動・運動時に、安静時の何倍のカロリーを消費しているかを表す単位をメッツと言います。なかなか運動する時間がない方は、生活している中で強度の高い動きを意識してやってみましょう。



$$\text{メッツ} \times \text{時間} \times \text{体重 (kg)} \times 1.05 = \text{消費エネルギー (kcal)}$$

【例】体重 60 kgの人が 1 時間歩いた場合の消費カロリーは・・・

$$3 (\text{メッツ}) \times 1 (\text{時間}) \times 60 (\text{kg}) \times 1.05 = 189 \text{ kcal}$$

9条：ウイルスや細菌の感染予防と治療

がんの中にはウイルスや細菌などの感染に関わるものがあります。日本人のがんの原因として女性では1位、男性ではたばこに次いで2位を占めていると考えられています。

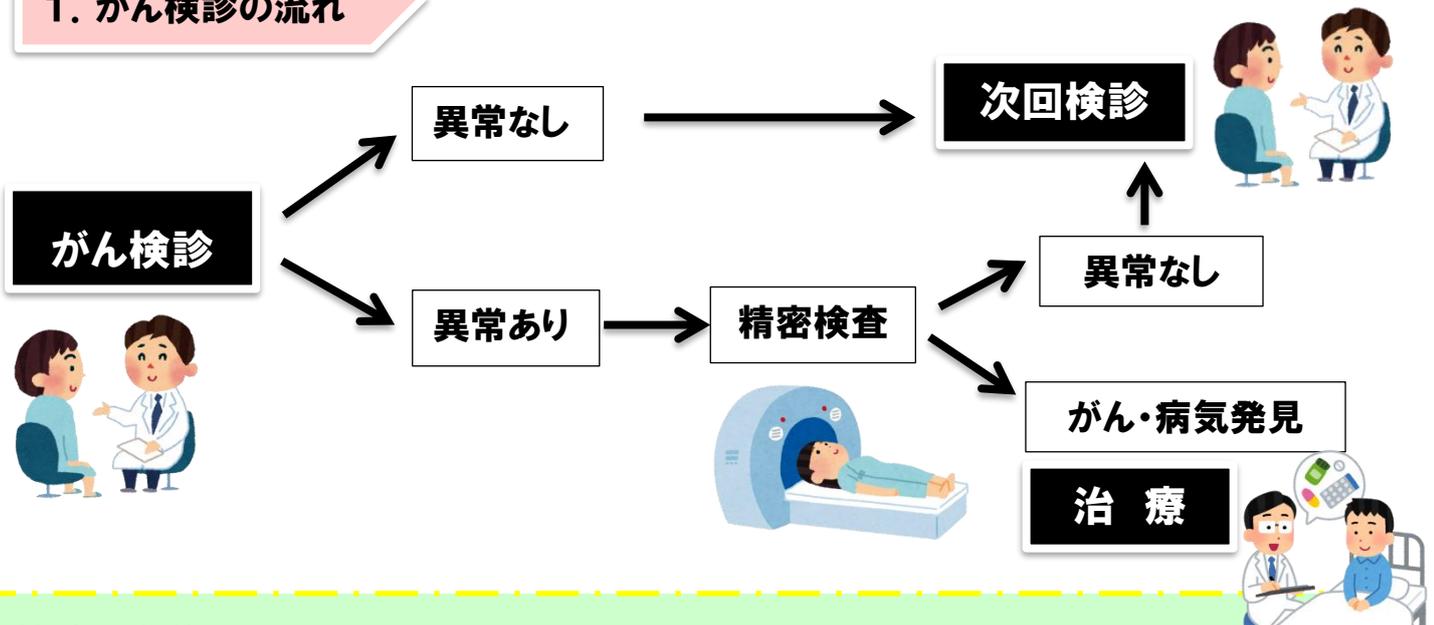
ウイルスが原因

B型・C型肝炎ウイルス → **肝がん** ヒトパピローマウイルス → **子宮頸がん**
ヘリコバクター・ピロリ菌 → **胃がん**

10条：定期的ながん検診を 11条：身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

がん検診は、特に症状がない健康な方が対象となります。健康な人では、もしがんがあっても早期がんであることがほとんどであるため、早期発見・早期治療をおこなうことが死亡率を下げるにあたって大切なことです。

1. がん検診の流れ



検診の利益

- ・がんにより亡くなることを防げる
- ・前がん病変や早期がんは、進行がんより軽い治療（内視鏡手術など）で治すことができる

検診の不利益

- ・検診や精密検査に伴う偶発症（放射線被ばく、出血、大腸内視鏡での腸管穿孔等）
- ・偽陽性（誤って「がん疑いあり」と判定されること）
- ・偽陰性（誤って「がん疑いなし」と判定されること）
- ・過剰診断：死亡につながらないがん（発見・治療する必要のないがん）を治療してしまう可能性がある（※治療すべきがんとの区別はできません）

2. こんな自覚症状ありませんか？

気になる症状がある際は、早めにかかりつけや専門の医療機関を受診しましょう。

胃がん	胃部不快感、消化不良、食欲不振
肺がん	咳、痰、血痰
乳がん	硬いしこり、血性の乳頭分泌物
子宮がん	性交時出血、血性のおりもの、月経異常
大腸がん	血便、排便異常、便柱狭小、肛門からの出血
肝がん・膵がん	上腹部の不快感、黄疸
食道がん	胸骨裏の激痛、食物を飲み込む時のつかえ感
口腔がん	潰瘍が治りにくい
膀胱がん	血尿（尿が赤い）
咽頭がん	声のかすれ
白血病	出血傾向、易疲労性、発熱
皮膚がん	境界不鮮明なほくろ

12条：正しいがん情報でがんを知ることから