

## 誰でもがんになる可能性があります

現在、日本人の2人に1人は一生のうちに何らかの「がん」になるといわれており、男性は4人に1人、女性は6人に1人が「がん」で亡くなっています。がんはすべての人にとって身近な病気であり、正しい知識を身につけておくことが大切です。

がんで亡くなる部位の順位（令和4年）

	1位	2位	3位
総数	肺	大腸	胃
男性	肺	大腸	胃
女性	大腸	肺	膵臓

出典：人口動態統計

## がんを防ぐためにできること

日本人のがん予防にとって重要な「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの改善可能な生活習慣に「感染」を加えた6つの要因を取り上げ、科学的根拠に根差した予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法（5+1）」が提案されています。

### 「日本人のためのがん予防法（5+1）」（出展：国立がん研究センター）

#### (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。

#### (2) 節酒する

- ・1日の飲酒量は、日本酒（15%）なら1合まで、ビール（5%）なら500mlまで、焼酎（25%）なら0.6合までにする。

※女性と高齢者はこの半分まで  
（ ）内はアルコール度数。



#### (3) 食生活を見直す

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



#### (4) 身体を動かす

- ・16歳～64歳の人は、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行う。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分行う。
- ・65歳以上の人は、強度を問わず、毎日40分程度の身体活動を行う。

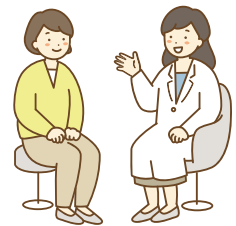


#### (5) 適正体重を維持する

- ・太りすぎ、やせすぎに注意する。

#### (6) 感染症の検査を受ける

- ・肝炎ウイルス検査を受ける。
- ・該当する年齢の人は子宮頸がんワクチンの定期接種を受ける。



## 定期的ながん検診が、あなたの生活を守ります

肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんは、かかる人や亡くなる人が多い一方で、定期的ながん検診によって死亡率を下げると確認されています。早期であれば、これらのがんは治せる可能性が非常に高く、治療による時間的な負担なども軽くすむことが多いです。

がん検診の目的は、がんを早期に発見し、診断や適切な治療に早期に結びつけ、がんによる死亡を防ぐことです。がん検診のメリットを得るためには、定期的ながん検診を受け、「要精密検査」となった場合には早めに受診することが大切です。

### 市の住民健診でお得にがん検診を受けることができます

市で行っているがん検診（11月まで実施）は、医療機関よりも、短時間で安く検査を受けることができます。詳しくは、住民健診カレンダーや市ウェブサイトをご確認ください。

