

科学的根拠に基づく



がんになるリスクを「減らす」ために

日本人を対象とした研究結果から定められた、科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防法」

日本では、毎年、たくさんの人が、がんになっています。がんの原因は 1 つではなく、複数の要因が関連して発生しますが誰でも、高齢になれば、がんになる確率が高くなります。また、がん予防についての研究からは、がんと生活習慣・環境の間に深い関わりがみられます。誰でも、生活習慣を改善することで、がん予防に取り組むことができます。がんにならないようにする努力は、健康寿命を延ばすための努力でもあります。このポスターは、日本人を対象とする研究結果をもとに*、科学的根拠に基づいて作った「日本人のためのがん予防法」を、簡単にまとめたものです。皆様の何気ない生活習慣を見直すきっかけとしてご利用いただきますよう、お願いいたします。

日本人のためのがん予防法

(http://epi.ncc.go.jp/can_prev/93/) 2016 年 8 月 31 日現在

 喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。 目標 たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。 吸わない人も他人のたばこの煙を避けましょう。 
 飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。 目標 飲む場合は1日あたりアルコール量に換算して約 23g 程度まで（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら 1 合の 2/3、ウィスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル 1/3 程度）。飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。 
 食事	食事は偏らずバランスよくとる。 * 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 * 野菜や果物不足にならない。 * 飲食物を熱い状態でとらない。 目標 食塩は 1 日あたり男性 8g、女性 7g 未満、特に、高塩分食品（たとえば塩辛、練りうになど）は週に 1 回未満に控えましょう。 
 身体活動	日常生活を活動的に過ごす。 目標 たと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。 
 体形	成人期での体重を適正な範囲に維持する（太りすぎない、やせすぎない） 目標 中高年期男性の BMI(体重 kg / (身長 m) ² で 21 ～ 27、中高年期女性では 21 ～ 25 の範囲内になるように体重を管理する。 
 感染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は適切な措置をとる。機会があればピロリ菌感染検査を。 目標 地域の保健所や医療機関で、一度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。機会があればピロリ菌の検査を受けましょう。感染している場合は禁煙する、塩や高塩分食品のとりすぎに注意する、野菜・果物が不足しないようにするなどの胃がんに関係の深い生活習慣に注意し、定期的に胃の検診を受けるとともに、症状や胃の詳しい検査をもとに主治医に相談しましょう。 

*日本人を対象とした研究を網羅的に調べ、関連の強さや科学的根拠としての信頼性を総括した結果に基づきます。研究方法の詳細はウェブサイト (http://epi.ncc.go.jp/can_prev/index.html) に掲載していますのでご参照ください。また、一般向けにはがん情報サービス（国立がん研究センターがん情報対策センター）の「日本人のためのがん予防法」でご覧になることができます (http://ganjoho.jp/public/pre_scr/prevention/evidence_based.html)。

本ポスターは、平成 28 年 8 月時点での最新のエビデンスに基づいて作成しております。今後新しい研究知見の報告などにより、推奨される内容に変更が生じる可能性があります。

webサービスの
ご案内

入力簡単! ぜひお試しください。

5つの健康習慣とがんリスク

感染を除く5つの生活習慣について、実践している数に基づき、ご自身のがんのリスクを知ることができる web サイトも開発しています。ぜひ一度お試しください。

<http://epi.ncc.go.jp/riskcheck/5hlhc/>



国立研究開発法人
国立がん研究センター

社会と健康研究センター 予防研究グループ