

# テーマ「生活習慣とがん」

県では、県民の「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指し、健康づくりに関する取組を推進しています。健康コラムでは、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信し、県民の皆様の健康でいきいきした毎日を応援していきます。

男性のがんの約40%、女性のがんの約25%は喫煙や大量の飲酒、不適切な食事、運動不足等の**生活習慣**や細菌・ウイルス等の**感染**が要因と言われています。生活習慣を改善することでがん予防にも取り組むことができるため、科学的根拠に基づいた予防法を実践してみましょう！

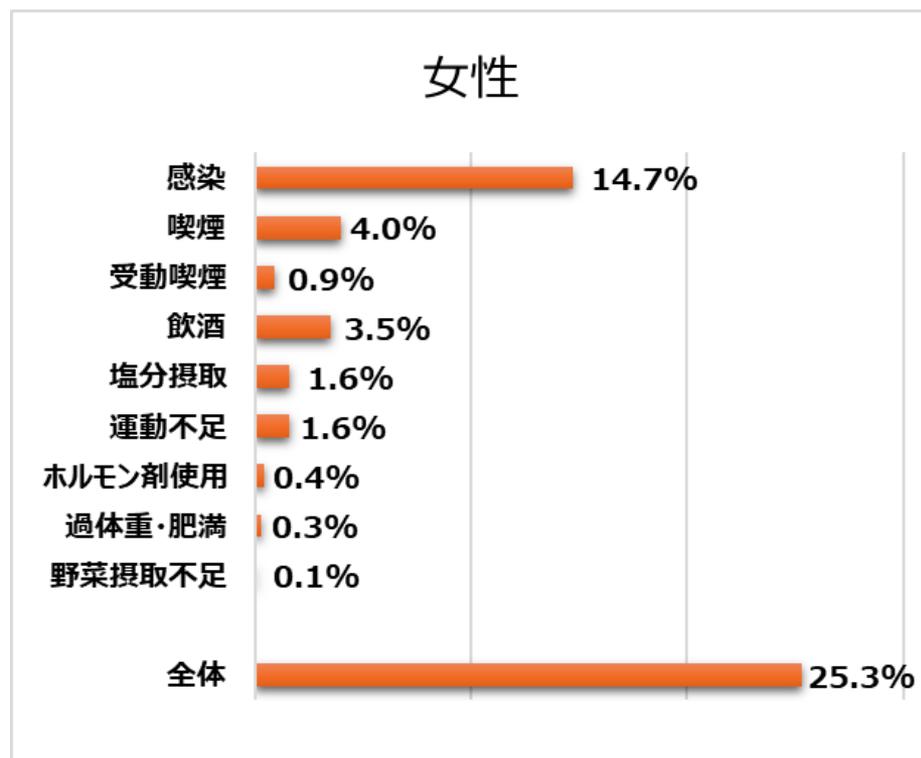
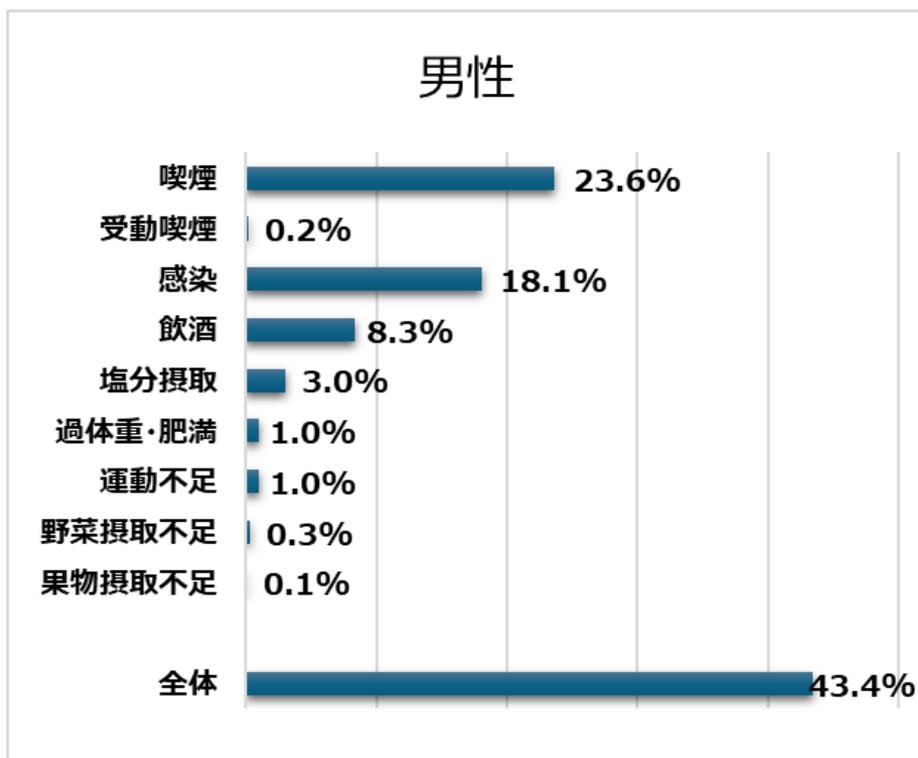
【参考】第四次和歌山県健康増進計画における数値目標

	2022年（現状）	2035年（目標）
健康寿命の延伸	男性 72.39年 女性 75.33年	男性 75年 女性 78年
特定健康診査実施率（40～74歳）	48.9%	70%以上
食塩摂取量（20歳以上）	9.5g	7g
野菜摂取量（20歳以上）	252.3g	350g
一日の歩数の平均 （20～64歳）	男性 7,690歩 女性 6,771歩	8,000歩
喫煙率の減少	男性 23.7% 女性 6.4%	男性 18.9% 女性 3.5%

# 日本人におけるがんの原因

がん罹患者のうち、**男性の43.4%、女性の25.3%**が、以下の**生活習慣や感染が原因でがんになった**と考えられています。

感染によるがんは、ヒトパピローマウイルスによる子宮頸がん、肝炎ウイルスによる肝がん、ピロリ菌による胃がんなどがその大半を占めます。



# がんは予防できるの？

## 科学的根拠に基づくがん予防ガイドライン 「日本人のためのがん予防法（5+1）」



出典：国立がん研究センター「がん情報サービス」

★がんになるリスクをゼロにすることはできませんが  
生活習慣を改善することで**確実にリスクを下げる**ことができます。

# 生活習慣の改善

たばこ	<b>たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・たばこを吸っている人は禁煙をする。</li><li>・吸わない人は他人のたばこの煙を避ける。</li></ul>
お酒	<b>飲酒はひかえる。飲むなら、節度のある飲酒をする。</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにする。</li><li>・飲む場合は純アルコール換算で23g程度（例：日本酒1合で22g）までにする。 ※飲酒量チェック ⇒ <a href="https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/">https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/</a></li></ul>
食生活	<b>偏らずバランスよくとる。</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・塩辛等塩蔵食品、塩分は最小限にする。（食塩は1日あたり男性7.5g、女性6.5g未満） ※<a href="https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/kenkoucolumn/kenkoucolumn_d/fil/yasai.pdf">https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/kenkoucolumn/kenkoucolumn_d/fil/yasai.pdf</a></li><li>・野菜や果物不足にならない。</li><li>・飲食物は熱い状態で摂らない。</li></ul>
身体活動	<b>日常生活を活動的に過ごす。</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・1日60分の歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を行う。</li><li>・1週間に60分程度は息がはずみ汗をかく程度の運動を行う。</li></ul>
体重	<b>適正な範囲に維持する。（太り過ぎない、やせ過ぎない）</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・中高年期男性はBMI21～27を維持する。</li><li>・中高年期女性はBMI21～25を維持する。</li></ul>
感染	<b>感染症の検査、ワクチンの接種を受ける。</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・B・C型肝炎ウイルス：肝がん（地域の保健所等で無料検査を実施）</li><li>・ヘリコバクター・ピロリ菌：胃がん（一部医療機関でピロリ菌検査を実施）</li><li>・ヒトパピローマウイルス：子宮頸がん（<b>該当する年齢の人は子宮頸がんワクチンを接種</b>）</li></ul>

# 早期発見のための備え

生活習慣の改善でリスクを下げることはできても、リスクをゼロにすることはできません。**がんを早期に発見するための備えも重要**です。

- ・ **定期的ながん検診**を受診しましょう。
- ・ 身体の異常に気がいたら、**すぐに医療機関を受診**しましょう。
- ・ **誤った知識に惑わされないよう、がんに関する正しい知識をつけ**ましょう。

## がんのステージ別 5年相対生存率

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生存率集計」2014-2015年



**早期発見・治療でほとんどのがんは治ります。**

## がんの成長と時間

※早期のがんは、ほとんど症状がありません

がん細胞の発生！



早期のがんとして発見できる期間は限られており、**症状が出たときには既にステージが進んでいることも！**  
**早期発見のためには、定期的ながん検診が不可欠**です。

<働く人ががんを知るクイズ>  
がんについて詳しくなる  
5つのクイズを公開中！

