

# 9月は September is cancer awareness month 『がん征圧月間』です

毎年9月は『がん征圧月間』とされ、がんの予防や早期発見・治療の普及について取り組む月となっています。

がんは生活習慣と密接に関係していると言われています。がんになりにくい生活習慣を実践することで、がんになるリスクを減らすことができます。



東城支所市民生活室  
保健福祉係 保健師  
北原 祐子

## 《日本人のがん予防法》

- ① たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける

たばこは肺がんをはじめ、食道がん、膵臓がん、胃がん、大腸がん、膀胱がん、乳がんなど多くのがんに関連することがわかっています。

- ② 節度のある飲酒をする。飲まない人、飲めない人は無理に飲酒しない

\* 飲酒量の目安(※) \*

日本酒…1合(180ml)

ビール中瓶(500ml)…1本

焼酎・泡盛…原液で1合の3分の2

ウイスキー・ブランデー…ダブル1杯

ワイン…ボトル3分の1程度

- ③ 食事は偏らずバランスよくとる

●塩分を抑える。(食塩は1日あたり男性9g、女性7.5g未満)

●熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてからとる。

- 野菜と果物をとる。(目安は400g。野菜を小鉢で5皿と果物1皿程度)

- ④ 身体を動かす

●現在の身体活動量を少しでも増やす。(今より毎日10分ずつ長く歩くなど)

●運動習慣をもつ。(30分以上の運動を週2日以上行うなど)

- ④ 適正体重を維持する

BMI(肥満指数)が男性は21~26.9でがんのリスクが低く、女性は19~24.9で死亡(がん死亡を含む)のリスクが低いことがわかっています。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

※国立がん研究センターがん情報サービスホームページより



## がん検診も忘れずに!

がんは早期では症状がほとんどありません。予防に取り組むとともに、早期発見・治療のために、がん検診を定期的に受けることが大切です。また、がん検診を受けた後、精密検査の対象になった方は必ず医療機関で精密検査を受けてください。がんから身を守り、いつまでも元気な身体を維持しましょう。