

知っておきたいがんのこと～予防編～

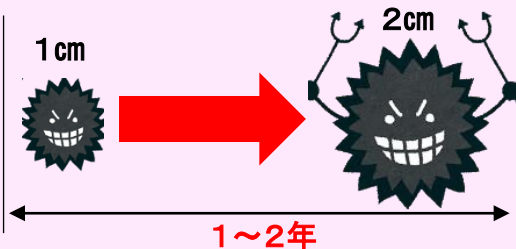
京都自動車健康保険組合

がんは日本人の死因第1位。2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。しかし多くの研究結果から、がんは予防できる病気であることがわかってきました。生活習慣の見直しでリスクを減らし、検診で早期に発見・治療すれば、ほぼ完治が可能な病気です！

がん検診は早期発見・早期治療のカギ

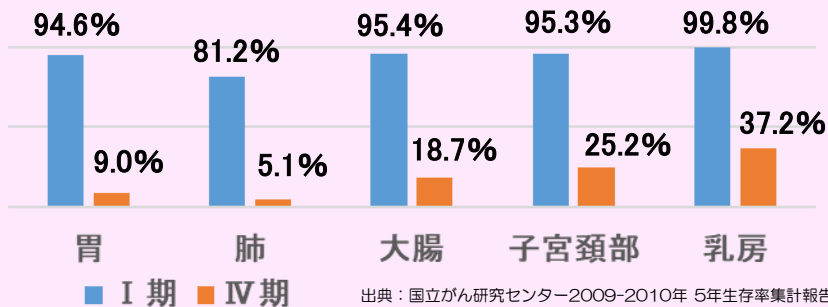
早期がんとして発見できる期間はわずか1～2年！

早期がんは大きさが2cmくらいまで。ただ、1cm以下のがんは検査しても発見が困難です。



1cmのがんが2cmになるには、およそ1年半！そのため、がんを早期に発見するには、**検診を1～2年ごとに受ける必要があるのです！**

■ 診断時のステージによる5年相対生存率の比較



がんは**早期に発見するほど生存率が高い**ため、いかに早期の段階で発見できるかが**重要**です！早期のがんはそのほとんどが治り、しかも軽い治療ですみます。

がんのリスクを下げる5つの健康習慣

がんは生活習慣との関りが深く、生活習慣の改善で多くのがんを予防することができます。

まずは自分の生活習慣を見直してみましょう！

1 禁煙

喫煙は肺がんをはじめ、食道・膵臓・胃・肝臓・子宮頸部・頭頸部・膀胱がんなど多くのがんのリスクを確実に高めます。



2 節酒

酒量の目安（1日あたり）

日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎2/3合、ウイスキー・ブランデーダブル1杯、ワインボトル1/3程度



3 食生活 バランスのとれた食生活を！

摂取量の目安（1日あたり）

- 食塩：男性8g未満、女性7g未満
- 野菜：350g以上



4 適度に運動 こまめに体を動かしましょう！

活動の目安

- 歩行またはそれと同等以上の身体活動を毎日60分
- 息がはずみ、汗をかく程度の運動を1週間に60分程度



5 適正体重の維持

※ BMI = 体重 (kg) / 身長 (m)²

BMI 値の目安（中高年期）

- 男性：21～27 ●女性：21～25



日々の小さな習慣を見直すことで、10年後のがんリスクは確実に下がります！