

コロナ禍の今、 がんを防ぐためにできること。

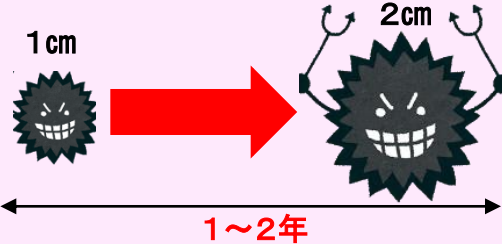
京都自動車健康保険組合

新型コロナウイルスの影響でがん検診の中止が相次ぎ、早期発見や治療開始の機会を逸する懸念が強まっています。また、在宅勤務による生活習慣の変化も、将来のがんの発生に影響を及ぼすことが指摘されています。

早期発見に欠かせないがん検診

早期がんのうちに発見できるのはわずか1~2年！

早期がんは大きさが2cm
くらいまで。
1cmのがんが2cmになるには、
およそ1年半しか
かかりません！

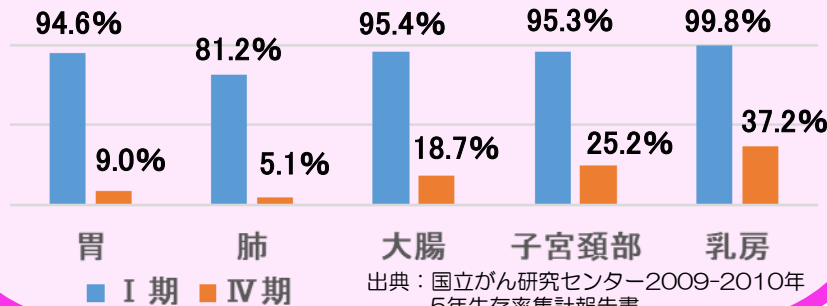


毎年検診を受けなければ、早期がんを見逃す可能性があります！

※新型コロナ感染拡大により、がん検診が休止される事態が多発していましたが、緊急事態宣言解除後、徐々に再開されつつあります。もし受診が可能な場合には、感染予防策を講じ、必ず受診しましょう！

早期に発見するほど生存率があがります！

■ 診断時のステージによる5年相対生存率の比較



がんのリスクを下げる5つの健康習慣

がんの発生原因の半分程度が生活習慣によるものです。コロナ禍での在宅勤務によって、運動不足による肥満の増加、喫煙や飲酒が増える可能性など生活習慣の乱れが指摘されています。

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！