A 8

正解は…

○



がんの発症には、喫煙・運動習慣・食生活・ストレスなどの生活習慣が関係しています。

がんを予防するためには、**規則正しい生活習慣**が大切です！自分の生活習慣を見直してみましょう。

次のページで、「日本人のためのがん予防法（5+1）」を知ろう！▸▸

がんを予防する習慣（5＋1）

健康習慣の実践でがんになるリスクを半減することができます！

禁煙する



がんになるリスク

吸わない人 ＜ 吸う人 1.5倍

食生活を見直す



▶減塩する

1日：男性7.5g未満、女性6.5g未満

▶野菜と果物を摂る

1日：野菜料理　小鉢5皿、果物1皿

適正体重を維持する



身長と体重から出す体格の指数

BMI（体重(kg)÷身長(m)²）

18-49歳	50-64歳	65歳以上
18.5~24.9	20~24.9	21.5~24.9

身体を動かす



1日の運動目標

18-64歳	65歳以上
60分	40分

今より＋10分体を動かそう

節酒する



飲酒量を減らすほど
がんのリスク減少

Down

健康に配慮した飲酒に関する
ガイドライン（厚生労働省）
はこちらから

感染に関わる対応



肝炎ウイルス検診やピロリ菌の検査を受ける→感染の場合は治療

子宮頸がん検診の受診、ヒトパピローマウイルスワクチン（子宮頸がんワクチン）の定期接種を受ける

出典：国立がん研究センター がん情報サービス、日本人の食事摂取基準2025