

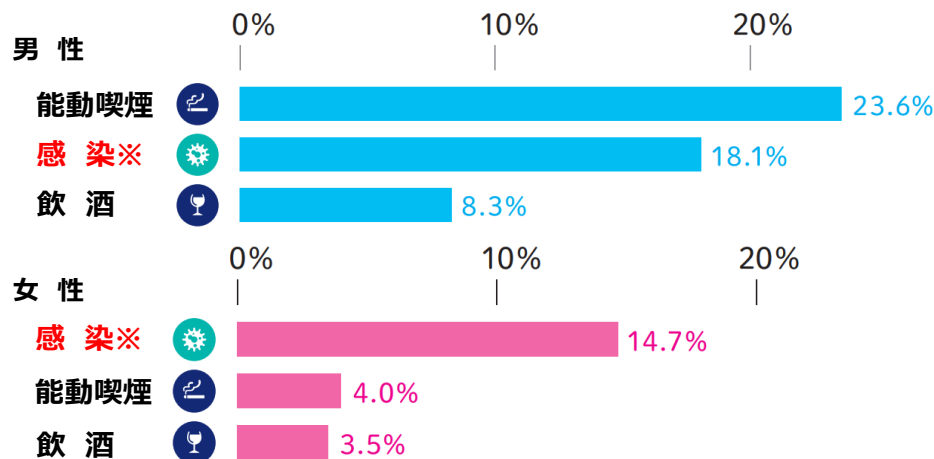
テーマ「生活習慣とがん」

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。

がんは、日本人の2人に1人が罹患する身近な病気です。喫煙や飲酒、感染が原因で罹患することがあるため、生活習慣を整えたり、予防接種を受けるなどして、がん予防を心がけることが大切です。また、罹患した場合には早期に治療できるよう、定期的にがん検診を受けることも重要です。

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。〈出典：国立がん研究センター 科学的根拠に基づくがん予防法〉

【日本人のがんの要因トップ3】



※感染が主な原因のがん

胃がん：**ピロリ菌**

子宮頸がん：**ヒトパピローマウィルス（HPV）**

HPVワクチンについて

小学校6年～高校1年相当の女子は、**HPVワクチンを公費で接種できます**。詳しくは県・市町村のホームページをご確認ください。

生活習慣の改善

たばこ	たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。 ・たばこを吸っている人は禁煙をする。 ・吸わない人は他人のたばこの煙を避ける。
お 酒	飲酒はひかえる。 飲酒の量が少ないほど、がんになるリスクが低くなるため、がんのリスクを減らすためには、お酒を飲まないことがベスト。
感 染	感染症の検査、ワクチンの接種を受ける。 ・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） ・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） ・ヒトパピローマウイルス：子宮頸がん（該当する年齢の人は子宮頸がんワクチンを接種）

【その他】

食生活	食事は偏らずバランスよくとる。 ・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） ※https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/kenkoucolumn/kenkoucolumn_d/fil/yasai.pdf ・野菜や果物不足にならない。・飲食物は熱い状態で摂らない。
身体活動	日常生活を活動的に過ごす。 ・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。 ・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。
体 重	適正体重を維持する。（太り過ぎない、やせ過ぎない） ・中高年期男性はBMI21～27、中高年期女性はBMI21～25を維持する。

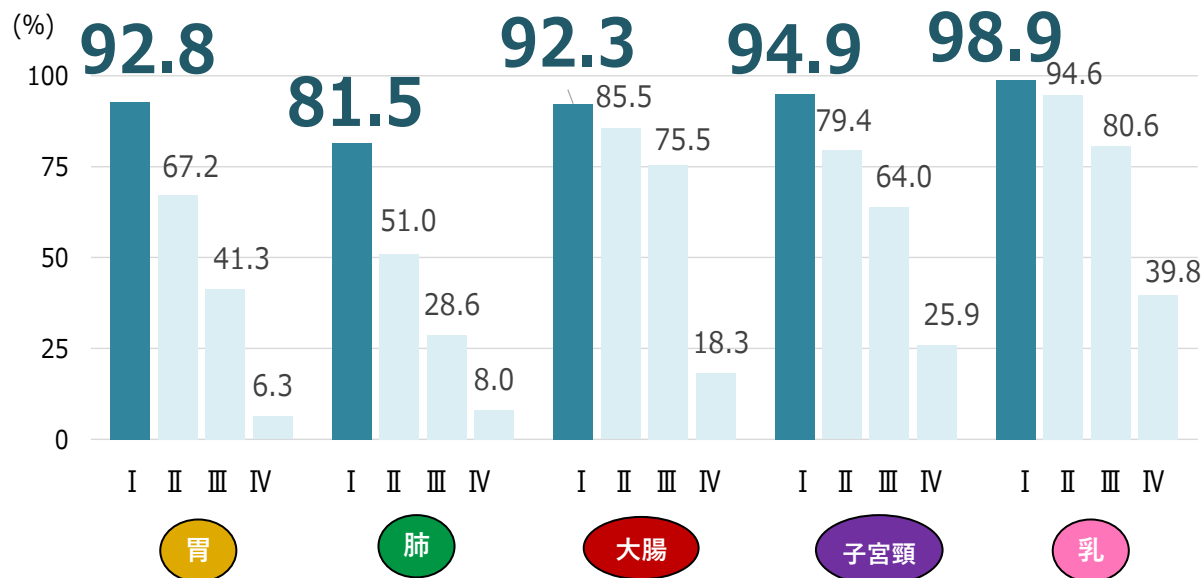
がんを早期に発見し適切な治療を受けよう

生活習慣の改善でリスクは下がりますが、リスクをゼロにすることはできません。
がんから命を守るためには**早期発見と適切な治療**を受けることが重要です。

- ・まずは、定期的にがん検診を受けましょう。
- ・症状が出てからでは手遅れになることもあります。

症状が 出てない今こそ がん検診

がんのステージ別 5年相対生存率



がん検診啓発キャラクター
クマグス博士

＜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！

