

働き盛り世代の皆様へ
宮城県塩釜保健所から健康に役立つ情報をお届けします！



けんこうエクスプレス

No.9
令和元年9月

～健康情報～

今回の
テーマは

がん予防です。

がんになる人は、日本人の2人に1人！



宮城県がん征圧
イメージキャラクター

がんは、日本人の死因第1位になっており、**日本人の2人に1人は**、一生のうち一度はがんになると言われています。

出典：(公財) がん研究振興財団「がん統計18」累積がん罹患・死亡リスク(年齢階級別罹患リスク)

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが半減します！

禁煙・節酒・身体活動・食生活・適正体重の維持の

5つの健康習慣を実践することで、がんになるリスクは
ほぼ半減します！

1 禁煙しよう

たばこを吸わない・他人のたばこの煙を避ける

2 節酒しよう

純エタノール量換算で1日当たり約23g程度まで



3 身体活動を高めよう

歩行又はそれと同等以上の強度の
身体活動を毎日60分
(18歳から64歳まで)



©宮城県・旭プロダクション

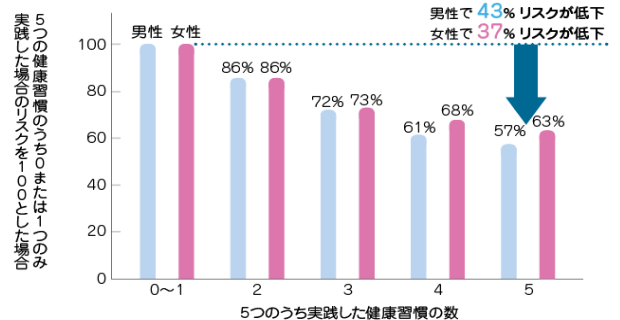
4 食生活を見直そう

減塩する(男性8g未満、女性7g未満)
1日 野菜(小鉢5皿)と果物(1皿)をとる

5 適正体重を維持しよう

男性 BMI 21～27 女性 BMI 21～25 の
範囲内に

BMIの求め方 体重(kg) ÷ 身長(m)² = BMI



Sasazuki, S. et al: Prev. Med., 2012; 54(2):112-6より作成

出典: 国立がん研究センター がん情報サービス

～9月は「がん征圧月間」です～

昭和35年(1960)から毎年9月を「がん征圧月間」と定め、がんとその予防についての正しい知識の徹底と

早期発見・早期治療の普及に全国の組織をあげて取り組んでいます。自分や家族のために、定期的ながん検診を受けましょう！



©宮城県・旭プロダクション

発行元:

宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

TEL 022-363-5503 (直通)

ホームページ <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>

