04 がんを予防するための生活習慣

最近の研究により、がんのリスクを高める生活習慣が明らかになってきました。以下の生活習慣に気を付けてがんを予防しましょう。

あなたの生活習慣をチェック！

① 喫煙者の方は、卒煙を考えましょう！

たばこは肺がんだけでなく、胃がんや子宮頸がんなど、多くのがんのリスクを高めます。

例えば、たばこを吸う人が肺がんで死亡する危険性は、吸わない人と比べると男性で約4.8倍、女性で約3.9倍です。*1

② お酒はほどほどに

お酒を飲む場合、1日あたりの純アルコール摂取量が、男性は40g以上、女性は20g以上の飲酒を続けていると、様々な健康問題のリスクが高まると言われています。*2

また、過度な飲酒はがん全体のリスクを上げることが確実であるとの研究結果があります。

例えば、ビール中瓶1本、日本酒1合程度には、約20gの純アルコールが含まれます。

③ 運動不足を感じていませんか？

「1日に8,000歩以上」を目安に、日常的に歩くことを習慣にしましょう（18～64歳の男女の場合）。*3 運動などによる身体活動は、大腸がんなどのリスクを下げることが分かっています。階段の昇降や掃除などから始めましょう。

④ 肥満や痩せすぎはがんの元

肥満や痩せすぎは、がん全体のリスクを高める可能性があるとの報告があります。

特に女性の乳がん（閉経後）は、肥満がリスクとなることが確実であるとの研究結果があります。*4

⑤ 食塩の摂り過ぎに注意

食塩摂取量は、1日あたり8g以下を目指しましょう。*2　例えば酢や香辛料などを料理に取り入れ、味を補えば美味しく減塩できます。

食塩摂取量が多いと、胃がんのリスクが高くなることが分かっています。

**例えば、ラーメン1杯のスープには約5～6g
汁物1杯で約2gの食塩が含まれています。**

⑥ 肝炎ウイルス検査を受けましょう

B型・C型肝炎ウイルスは、肝臓がんの主な原因です。一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けることをおすすめします。肝炎ウイルス検査は各区市町村や都保健所で実施しています。詳しくは下記ウェブサイトをご参照ください。

**とうきょう健康ステーション
肝炎ウイルス検診を受けましょう**

肝炎ウイルス検診を受けましょう

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/etc/kanen/index.html

出典参考資料

＊1 文部科学省「がん教育推進のための教材（平成29年6月一部改訂）」
＊2 東京都福祉保健局「東京都健康推進プラン21（第二次）中間評価報告書」
＊3 厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」
＊4 国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法」