



## がんを防ぐための新12か条

1条 たばこは吸わない	7条 適度に運動
2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける	8条 適切な体重維持
3条 お酒はほどほどに	9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
4条 バランスのとれた食生活を	10条 定期的ながん検診を
5条 塩辛い食品は控えめに	11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
6条 野菜や果物は豊富に	12条 正しいがん情報でがんを知ることから

1条 たばこは吸わない

2条 他人のたばこの煙はできるだけ避ける

目標 たばこ吸っている人は禁煙しましょう  
 吸わない人もたばこの煙を避けましょう

情報提供:財団法人がん研究振興財団  
 「がんを防ぐための新12か条」

たばこは吸わない、お酒はほどほどに

日本酒



1合  
(180ml)

ビール



大びん  
1本  
(633ml)

焼酎



1合の  
2/3  
(120ml)

ウイスキー



ダブル  
1杯  
(60ml)

ワイン



ボトル  
1/3程度  
(240ml)

お酒の種類別にみるエタノール量23g / 1日

3条 お酒はほどほどに

目標 飲む場合は1日あたりアルコール量に換算して約23gまで(日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度)飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう

## 食事はかたよらず、バランスよく

4条 バランスのとれた食生活を

5条 塩辛い食品は控えめに

6条 野菜や果物は豊富に

目標 食塩は1日あたり男性8gを目標にして、特に高塩分食品（たとえば塩辛、練りウニなど）は週に1回以内に控えましょう

野菜・果物を1日350g（例えば野菜を5皿、果物1皿くらい）はとりましょう

飲食物を熱い状態でとらないようにしましょう



食品	塩分量(g)
うめぼし 1こ(10g)	2.2
しょうゆ(大さじ1ばい)	2.6
みそ(大さじ1ばい)	2.2
ピザ(小1まい)	3.3
ミートソーススパゲティ(1人分)	3.4
親子丼(1人分)	3.8
きつねうどん(1人分)	5.4
カップラーメン 1こ	5.1

## 運動不足にならない、適度に運動

7条 適度に運動

目標 ほぼ座って仕事している人なら、毎日60分程度の適度な身体活動（ウォーキングなど）週1回程度は汗をかく程度の活発な運動

がんのみならず、心疾患や糖尿病のリスクも低下

## 太りすぎない、やせすぎない

8条 適切な体重維持

目標 中年男性 BMI 21~27

中年女性 BMI 19~25

BMI = 体重 kg / 身長<sup>2</sup> m<sup>2</sup>



## ウイルスや最近の感染予防治療、定期的ながん検診を

9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

10条 定期的ながん検診を

## 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

目標 やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がないなどあればかかりつけ医に受診しましょう。

## 正しいがん情報でがんを知ることから

12条 正しいがん情報でがんを知ることから

目標 科学的根拠に基づくがん情報を得て、あなたに合ったがん予防法を身につけましょう。

## 健診は愛

<健診は愛物語>

今年は清水寺がピンクにライトアップされましたね。家族で話題にしましたか？

家族の声かけが、健診受診に結びつきます A 子さんは、毎年検診を受けていますが、今年は忙しいので、がん検診をパスしようと思っていました。

ところが、いつもは何も言わない夫がピンクライトアップの話から、いつ検診に行くのか？と（うるさく）聞くため、なんとか予約を取り検診を受診しました。

その結果、初期のがんと判明、今は治療も順調に終わり、元気に仕事をしています。

夫のひとことがなければ、確実に検診はパスしていたと A 子さん。家族に感謝ですね。

あなたも自分も含めて大切な人に検診の声かけを！