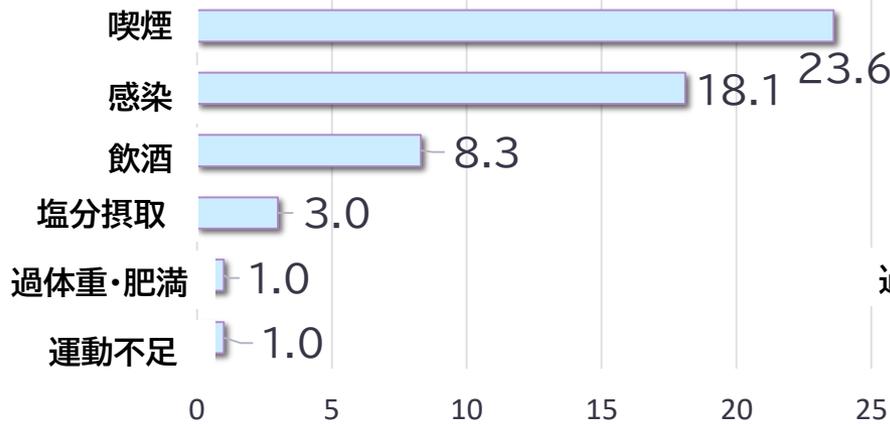


生活習慣を改善してがんを予防しよう！

男性

日本人におけるがんの要因

女性



☑ 禁煙に取り組もう！

- ・喫煙者はまずは禁煙を試みよう！
- ・たばこを吸わない方は、たばこの煙を避けよう！
- ・禁煙外来を活用すると

手軽で、**安価**で、**成功しやすい**！
(治療期間分のたばこ代と比較)

禁煙外来実施医療機関はこちら ▶



☑ 適量のお酒を楽しもう！

- ・1日の適量は純アルコール量20g程度が推奨されています！（女性は10g程度）



- ・2～3日に1回休肝日を作りましょう。
休肝日にはノンアルコール飲料で
雰囲気を楽しむのも良いでしょう！



がん予防のための生活習慣

☑ 食生活を見直そう！

・減塩する

1日あたりの食塩摂取量の目標



男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

・野菜、果物を取る

野菜の1日あたり摂取目標量 350g



・熱いものは冷めてから

☑ 適度に運動しよう

【18～64歳】

- ・8,000歩/日を目指そう！
- ・2～3日に1回は運動をしよう！

【65歳以上】

- ・6,000歩/日を目指そう！

歩く歩くDAYに参加してみませんか？



毎月第2金曜日に
約5～6kmのコースで
健康的なウォーキングを
楽しんでいます。
詳細は毎月の広報を
ご確認ください！

自分の未来を守る！がん予防

☑ 適正体重を維持しよう

- ・太りすぎ、やせすぎに注意！
- ・BMI値を範囲内に！



がん予防のための目標BMI値

男性:23~27

女性:19~25

<BMI計算方法>
(体重kg)/(身長m)²

出典:国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」

☑ がん検診を受けて早期発見！

早期がんで発見できると80%以上が治ります！

がん予防



がん検診
(早期発見)

交野市がん検診予約フォームはこちら



健康増進課TEL072-893-2111

日本人のがんの原因で女性では1番目、男性でも2番目に多いのが「感染」です

肝炎ウイルス検査、ピロリ菌の検査を受け、感染の有無を確認しよう！
子宮頸がんはワクチンを接種し、2年に1回がん検診を受けよう！