

## がんは、自分で予防できるの？

がんにかかる原因は「生活習慣」「細菌・ウイルス感染」などがあり、それらが重なると、かかる可能性が高まります。

がん予防の研究から、5つの健康的な生活習慣を実践すると、がんになるリスクが低くなることが分かってきました。

1  
たばこは吸わない

2  
お酒を大量に飲まない

3  
食生活を見直す

4  
適度に運動する

5つの健康的な生活習慣

5  
適正体重を維持する



「感染」もがんの主要な原因です。医療機関や保健所で検査を受けてください。

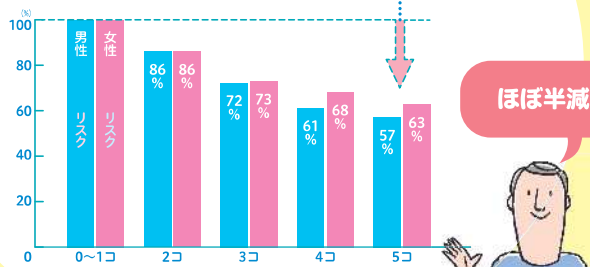
出典：国立がん研究センターによる「科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」ホームページより

5つの健康的な生活習慣を実践する人は0または1つ実践していた人にくらべ、がんになるリスクが低かったという推計があります。

### 5つの健康的な生活習慣でがんになるリスクが低下

5つの健康的な生活習慣のうち0または1つのみ実践した場合のリスクを100%として比較

男性で**43%**  
女性で**37%**  
リスク低下



5つのうち実践した健康的な生活習慣の数

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

ほぼ半減

### ＋がんリスクチェック

国立がん研究センター 予防研究グループ

<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/index.html>



せい かつしゅうかん

## 生活習慣に気をつければ、がんにならないの？

5つの健康的な生活習慣の実践でがんになる危険を減らせますが、完全ではありません。

そのため健康診断とがん検診は定期的に受けることが大切です。



胃がん検診



肺がん検診



大腸がん検診



乳がん検診



子宮頸がん検診



5つのがん検診は効果が確かで国が推奨しているがん検診です。

お住まいの市区町村が行うがん検診や職場がすすめる人間ドックなどで受けることができます。

職場で受ける機会がない場合は、お住まいの市区町村にご相談いただけます。