



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

科学的根拠に基づくがん予防法

日本人の2人に1人が、一生のうち何らかのがんにかかるといわれていて、我が国の死亡原因の第1位です。

日本人を対象とした研究結果から「たばこ」「お酒」「食生活」「身体活動」「体重」の5つの生活

習慣に「感染」を加えた6つが、日本人のがんの発生に影響することが分かり、「日本人のためのがん予防法（5＋1）」が定められました。ただし、「こ」での「予防」は、がんになるリスクがゼロになるということではなく、がんになるリスクを減らすという意味となります。

たばこ

・たばこは吸わない

他人のたばこも避ける

お酒

・飲酒は控える

がんになるリスクを減らすためには、お酒を飲まないことがベストです。

食生活

・減塩する

1日の食塩摂取量は、成人の男性で7.5g未満・女性は6.5g

未満が目標値です。

・野菜と果物をとる

1日の摂取量は、野菜を350g以上、くだものを200g程度を目標としています。

・熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

身体活動

・日常生活を活動的に

からだを動かすことが多い人ほど、がんの発生リスクが低くなります。

体重

・太りすぎにも痩せすぎにも注意

感染予防

・肝炎ウイルス検査やピロリ菌感染検査を受けましょう

感染していたときは、適切に対応することで、がんになるリスクを減らせます。

予防することも大切ですが、定期的ながん検診の受診は、がんを早期に見つけることができ早期の治療につながります。がん検診も併せて受診してください。

(健康福祉課 保健師)

我が家のアイドル

お子さん編



ナカムラ ハズキ
中村 蓮希ちゃん

(2025年8月生まれ)
愛しのオデコちゃん♡

ペット編



シロミ

とっても甘えん坊のぽてボディの
10月で7歳になる三毛猫の女の子
鳴き声が猫なのに「ぷるる〜ん」笑



ちまちまちゃん

ちまちまちゃん 0歳

お子さん＆ペットの写真を募集中!

【対象】○お子さん編 0歳～就学前の町内在住のお子さん ○ペット編 犬や猫などご家庭で飼育している動物

【応募方法】町公式ホームページ応募フォームで受付中。「お子さんやペットのお名前(ふりがな)・生年月日・申請者情報・50字以内のコメント」を記載して、写真画像を添付のうえお申し込みください。

○お問い合わせ まちづくり戦略課 広報戦略係 ☎(84) 1111 (内線214)

