



# 知って実践！がん予防

日本人の2人に1人は一生のうちに何らかのがんにかかるといわれています。  
がんについて知り、がんを予防する生活習慣を実践しましょう。



▲がん検診などのご案内は  
市ホームページへ

問い合わせ 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）

市ホームページID.1004865

## がんの現状

がんは1981年以降、30年以上もの長い期間、日本人の亡くなる原因の1位となっています。帯広市民の死亡率1位もがんで、その中でも、帯広市は全国と比較して、大腸がん、乳がん、肺がん、子宮がんなどで亡くなる人の割合が高くなっています。（表1）

がん患者のうち、男性は53.3%、女性は27.8%が生活習慣や感染が原因でがんになったと考えられており、生活習慣によるがんの大きな原因は、喫煙であるといわれています。

また、感染によるがんは、B型・C型肝炎ウイルスによる肝がん、ヒトパピローマウイルスによる子宮頸がん、ヘリコバクターピロリによる胃がんなどが大半を占めます。

表1 帯広市のがん標準化死亡比(SMR\*)

	帯広市	北海道
大腸がん	113	109
乳がん	116	109.5
肺がん	116.6	119.7
子宮がん	142	101.5

※SMR  
全国の平均を100とし、100以上の場合は、全国より死亡率が高いと判断されます。

出典：  
公益財団法人北海道健康づくり財団統計

## 子宮頸がんを防ぐために

### HPV(ヒトパピローマウイルス)を知っていますか？

HPVは、子宮頸がんの原因になるウイルスで、日本では毎年約1万1000人の女性が子宮頸がんにかかり、約2800人の女性が亡くなっています。子宮頸がんは、早期発見・早期治療することで、多くの場合、命を落とさずに治すことができる病気です。

### 子宮頸がんに対してできること

子宮頸がんになる人は20歳代から増え始めます。市の子宮がん検診は市の助成により、少ない費用負担で受けられるので、20歳になったら、子宮がん検診を受けましょう。

## がんを予防する生活

国立がん研究センターは、これまでの調査により「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染予防」の六つを日本人のためのがん予防法として定めています。このうち、感染予防以外は生活習慣に関わるものです。そのため、日ごろから、五つの習慣に気を付けて生活することで、がんになるリスクを低くできるといわれています。

## がん検診を受けましょう

帯広市のがん検診受診率は、国の目標の50%に達していません（表2）。対象年齢になったら、がん検診を受けましょう。

また、がんは早期発見・早期治療が大切であり、がん検診により、がんによる死亡率を減少できます。がん検診は、がんが「ある」「ない」ということが判明するまでのすべての過程を指しますので、要精密検査となった場合は、必ず精密検査を受けましょう。

表2 帯広市のがん検診受診率

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
胃	14.7%	15.3%	15.0%	12.6%	11.7%
肺	20.2%	21.6%	21.2%	18.2%	17.2%
子宮	37.4%	41.0%	39.6%	39.6%	41.3%
乳	31.1%	35.7%	34.5%	31.6%	33.4%
大腸	35.1%	35.3%	34.9%	30.6%	29.8%

## がんを予防する五つの生活習慣

### ○禁煙

たばこは肺がんをはじめ、食道がん、すい臓がん、胃がん、大腸がんなど多くのがんに関連しています。たばこを吸う人は、吸わない人に比べてがんになるリスクが1.5倍高まることが分かっています。

### ○節酒する

多量の飲酒でがんのリスクが高くなることが分かっています。  
1日当たりの飲む量は次のいずれかの量までにとどめましょう。

#### 日本酒

1合



#### ビール

瓶1本



#### ワイン

グラス2杯



### ○バランスの良い食事

#### \*野菜や果物を取り入れる

食物繊維を含む野菜、果物はがんになるリスクを下げるといわれています。1日に野菜は小鉢で5皿分、果物は1皿分を目安に食べるようにしましょう。



#### \*肉の食べ過ぎに注意

ハムやソーセージなどの加工肉や赤肉（牛、豚、羊など）は、がんのリスクを上げるといわれています。食べ過ぎには気を付け、脂肪の少ない魚なども食べるようにしましょう。

#### \*熱いものや塩分の取り過ぎに注意

熱いものは食道がんになるリスク、塩分の取り過ぎは胃がんになるリスクを上げるといわれています。食べ物や飲み物が熱いときには、なるべく冷まし、塩分の取り過ぎにも気を付けましょう。

### ○運動をしましょう

仕事や運動で身体活動量が高くなるほど、がん全体の発生リスクは低くなることが分かっています。いつもより10分多く身体を動かすように心掛けましょう。

#### 〈活動の例〉

- \*エレベーターの移動を階段に変える
- \*テレビを見ながら足踏みをする
- \*掃除をしながら、身体を大きく動かす



### ○適正体重を維持する

肥満はがんのリスクを上げるといわれています。自分の適正体重を維持することで、がんになるリスクを下げる事ができます。肥満度を示すBMIを確認し、適正値の範囲になるように心掛けましょう。

### 自分のBMI値を計算してみましょう

(BMIの適正値：男性21～27、女性21～25)

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI値}$$

例) 身長165cm、体重60kgの場合  
60kg ÷ 1.65m ÷ 1.65m = 22.0