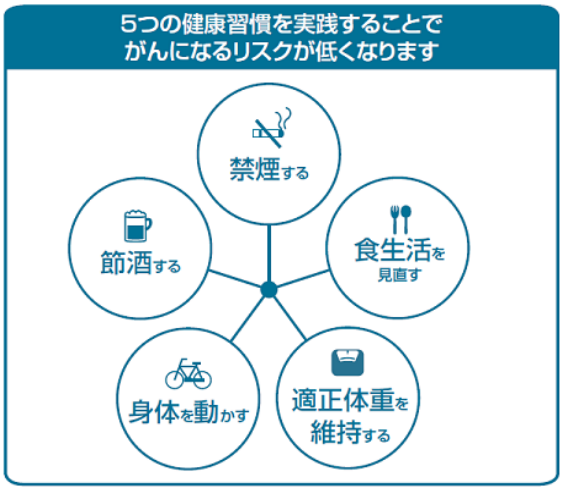
がん予防 がんになるリスクを減らすために



出典：がん情報サービス　ganjoho.jp より

大切な人のために、自分の身体を守りましょう
あなたの身近な大切な人にも伝えてください

日曜がん検診 実施します

各10名限定

検診日：①平成 27 年 12 月 13 日(日)
②平成 28 年 1 月 24 日(日)

場　所：最上検診センター
(新庄市大手町 2-49)

受　付：午前 7:30～8:00

受診可能項目：胃がん検診(40 歳以上)
大腸がん検診(40 歳以上)
子宮がん検診(20 歳以上)
乳がん検診(40 歳以上)
前立腺がん検診(40 歳以上)

山形県の
がん検診受診率の
目標は 60%だよ

国では、がん検診受診率
50%超を目指しています

【 申込先 】①11 月 27 日(金)まで
②1 月 8 日(金) まで
最上検診センターへ
ご連絡ください。

TEL 0233-23-3411

5つの健康習慣を実践しましょう

禁煙する

***たばこは吸わない**
***他人のたばこの煙を避ける**
たばこは肺がん，食道がん，膵臓がん，胃がん，大腸がん，膀胱がん，乳がんなどに関連します。
★禁煙はがん予防の大きく確実な一歩です！

節酒する

多量の飲酒でがんのリスクが高くなります。
【飲酒量の目安】

日本酒…１合
ビール大瓶(633ml)…１本
焼酎…原液で１合の 2/3
ワイン…ボトル 1/3 程度
※１日あたり純エタノール量
換算で 23ｇ程度

食生活を見直す

***減塩する**
１日の食塩摂取量の目標値は、男性８ｇ未満、女性７ｇ 未満です。(18 歳以上)
※日本人の食事摂取基準 2015 版

***野菜と果物をとる**
生活習慣病予防にもつながります。毎日意識的に取るようにしましょう。
1 日の目標：野菜 350g（小鉢 5 つ）果物 200g(食べすぎは注意)

***熱い飲み物や食べ物は冷ましてから**
熱い場合は少し冷まし、口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。

身体を動かす

普段の生活の中で、可能な限り身体を動かす時間を増やしましょう。

***現在の身体活動を少しでも増やす**
***運動習慣を持つ**
(例:今より毎日 10 分ずつ長く歩く。30 分以上の運動を週 2 回以上行う。など)

適正体重を維持する

***太りすぎやせすぎに注意**
BMI 値=体重 kg÷(身長m×身長m)
※BMI は肥満度を表す指標です。値が高くなるほど、肥満度が高いことを表します。
【BMI 値の目安】

男性：BMI 値 21～27
女性：BMI 値 21～25
(健康全体を考えた値)

出典：がん情報サービス　ganjoho.jp より