

# あなたはがんにかかりやすい？

下記の項目で、がんのかかりやすさをチェックしてみましょう。

1つでも当てはまれば、がんにかかるリスクが高まるおそれがあります。

□ たばこを吸わずにられない

□ 他人のたばこの煙を吸い込む機会

が多い



□ お酒をよく飲む

□ 塩辛や干物などの塩辛い

ものをよく食べる



□ 熱い飲み物や、食べ物をよくとる

□ 野菜や果物をあまり食べない

□ からだを動かす機会が少ない



□ 太りすぎである

※1 ※2

中高年期男性：BMI 27 以上

中高年期女性：BMI 25 以上

□ やせ過ぎである

中高年期男性：BMI 21 未満

中高年期女性：BMI 19 未満

□ 肝炎ウイルスに感染している

※1 中高年期 40歳～69歳

※2 BMI（肥満度を表す指標）

= 体重kg ÷ (身長m × 身長m)



健康的な生活習慣  
で、がんにかかる  
リスクを減らしま  
しょう！



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成 29 年度 第 2 号

## いこいこ がん検診

現在、日本では3人に1人ががんで亡くなっています。また、一生のうちに2人に1人は、がんにかかるおそれがあり、がんは誰もがかかりうる病気です。

がんは早期に発見し、早い段階で治療をすることが大切です。定期的ながん検診を受診すれば、症状が出る以前の初期の段階でがんを発見できる可能性があります。

市町村や職場で実施しているがん検診や人間ドックなどで受けることができます。

あなたとあなたの大切な人のために

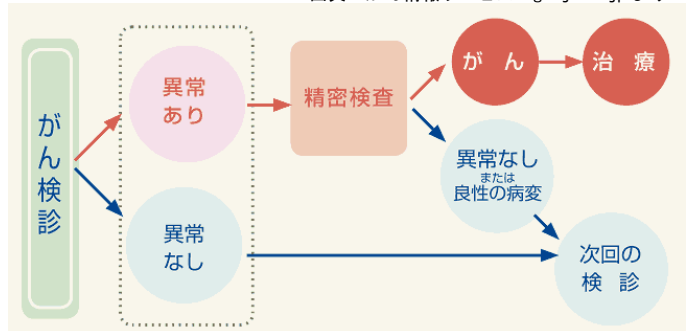


自覚症状がなくても、定期的に検診を受診しましょう！

国ではがん検診受診率50%越を目指しています。  
山形県のがん検診受診率の目標は60%です。

### がん検診の流れ

出典：がん情報サービス ganjoho.jp より



詳しくはこちらから  
または【山形県がん対策】で検索



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成 29 年度 第 2 号