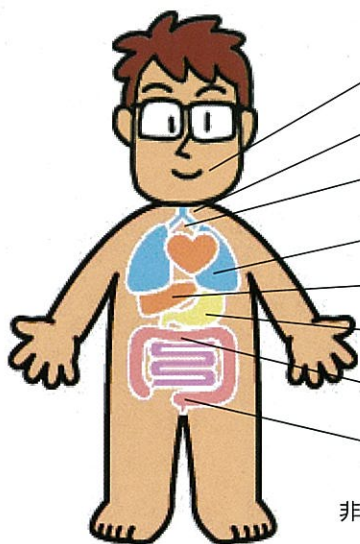


たばこは、肺がんはもちろん、すべての部分のがんについて、リスクを高めることがわかっています。しかし、たばこをやめるとがんのリスクは減っていきます。肺がんの場合、禁煙して4～5年で喫煙者の半分程度のリスクとなり、10年経つと1本も吸ったことのない人の**1.4倍**程度のリスクまで下がります。

禁煙は最大のがん予防



- 口腔がん: 2.9倍
- 喉頭がん: 32.5倍
- 食道がん: 2.2倍
- 肺がん: 4.5倍
- 肝がん: 1.5倍
- 胃がん: 1.5倍
- 膵臓がん: 1.6倍
- 膀胱がん: 1.6倍
- 子宮頸がん: 1.6倍

喫煙によって
死亡率が
1.5倍～
32.5倍に!

非喫煙者を1とした場合の喫煙者のがんによる死亡率(男性)

—受動喫煙の害にも注意!!—

夫が1日20本たばこを吸う場合、妻の肺がんの死亡率は非喫煙者の妻の約2倍!

(※妻は非喫煙者)

(資料)平山雄 計画調査 (1966～1982年)

ご自分と大切な家族の健康のためにも、禁煙を考えてみませんか?

<問い合わせ先>

栃木県健康増進課 健康づくり推進担当 ☎028-623-3094
 県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3323
 県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679
 安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課:健康対策課(栄養難病))

発行 栃木県県西健康福祉センター ☎0289-64-3125



「とちぎ健康21協力店」から発信します!

健康情報 NO.20 「がんを予防しよう」

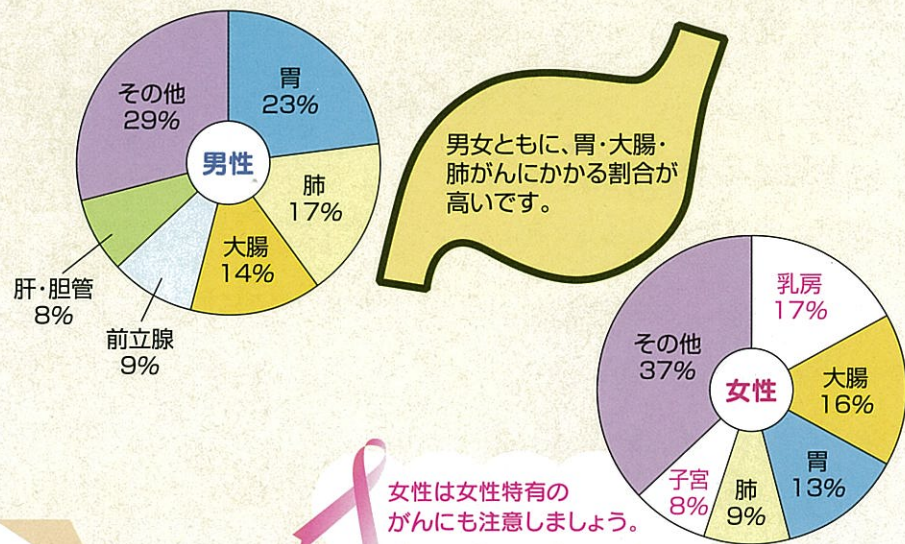
(H23.2)

“がん”は身近な病気です。
 “自分は大丈夫”と思っていませんか?
 生涯では、2人に1人は
 何らかのがんにかかるといわれています。

(がんの統計'09)

栃木県のがん患者の状況(部位別の割合)

(栃木県地域がん登録:2005年)



生活習慣の改善で、“がん”にかかる
 リスクを下げるすることができます。
 そのポイントをご紹介します。



1に
予防

～生活習慣改善でがん予防～

☆食事はバランスよく

がん予防だけでなく、健康的な生活の要です。

Q. バランスよくって
どうしたらいいの？
A. 主食・主菜・副菜を
そろえましょう。

副菜：野菜・芋類・きのこ・海藻類

主菜：魚・肉・卵
大豆製品

主食：ご飯・パン・麺類

* 塩分の多い食品は控えめに

減塩は **胃がん** の
リスクを下げます。

* 野菜や果物は十分に

胃がん・大腸がん など多くの
がんのリスクを下げます。

Q. 目安量はどのくらい？
A. 野菜のおかずは
毎食1～2皿、
果物は1日1皿程度。

* 肉や肉の加工品は とり過ぎない

とり過ぎは **大腸がん** のリスクを上げます。

* 熱すぎるものは冷ましてから

熱すぎるものは **口腔がん・食道がん** の
リスクを上げます。

☆たばこは吸わない、 他人のたばこの煙を できるだけ避ける

たばこの情報は、裏表紙にも
載せてありますので、
ご覧ください。



☆お酒は 飲み過ぎない

多量の飲酒は、**大腸がん・
乳がん・咽頭がん** などの
リスクを上げます。



☆適正な体重を維持

肥満は、**大腸がん・
子宮体がん** などの
リスクを上げます。



☆日常生活で 体を動かそう

大腸がん・乳がん の
リスクを下げます。

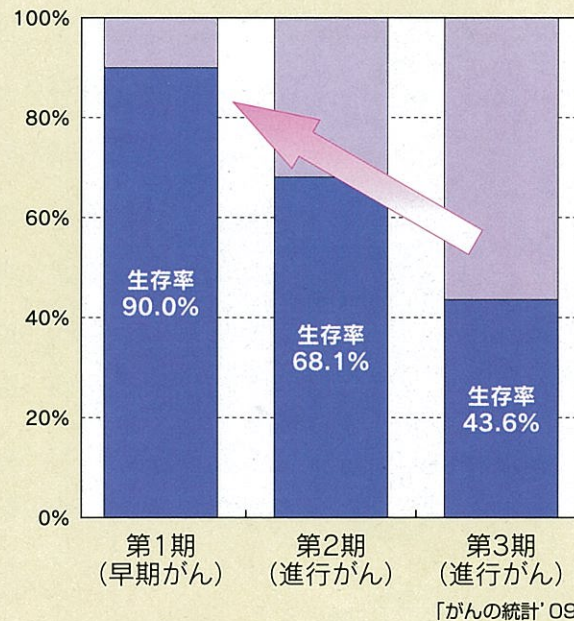


2に
検診

がん検診を 受けましょう

“早期発見、早期治療”

術後5年生存率（胃がんの場合）



がん検診については、
お住まいの市役所・
町役場でご案内
しています。

気になる症状のある方や、検診で要精密検査と
なった方は、必ず医療機関を受診しましょう。

しっかり治療

(参考) 国立がん研究センターがん情報サービス「日本人のためのがん予防法」