

9月は「がん征圧月間」です

がん検診、受けていますか？

現在、日本は2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる世界トップクラスのがん大国とされています。この機会にがんに対する正しい知識を持ち、生活習慣を見直すとともに、早期発見のためにがん検診を受けましょう。

2016年の死亡数が多い部位

2016年にがんで死亡した人は372,986人(男性219,785人、女性153,201人)となっています。

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

2014年の罹患(りかん)数

2014年に新たに診断されたがん(罹患全国合計値)は867,408例(男性501,527例、女性365,881例)となっています。

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮
男女計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

- ・男性では、40歳以上で消化器系のがん(胃、大腸、肝臓)の罹患が多くを占めるが、70歳以上ではその割合は減少し、前立腺がんと肺がんの割合が増加する。
- ・女性では、40歳代では乳がん、子宮がん、卵巣がんの罹患が多くを占めるが、高齢になるほどその割合は減少し、消化器系のがん(胃、大腸、肝臓)と肺がんの割合が増加する。

日本人のがんの原因

	1位	2位	3位
男性	喫煙 (29.7%)	感染性要因 (22.8%)	飲酒 (9.0%)
女性	感染性要因 (17.5%)	喫煙 (5.0%)	飲酒 (2.5%)

※感染性要因…ピロリ菌（胃がん）、B型・C型肝炎ウイルス（肝臓がん）、ヒト・パピローマ・ウイルス（子宮がん）など

がんを防ぐための新12か条

…日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられたもの

- ①タバコは吸わない
- ②他人のタバコの煙をできるだけ避ける
- ③お酒はほどほどに
- ④バランスのとれた食事を
- ⑤塩辛い食品は控えめに
- ⑥野菜や果物は不足にならないように
- ⑦適度に運動
- ⑧適切な体重維持
- ⑨ウイルスや細菌の感染予防
- ⑩定期的ながん検診を
- ⑪身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- ⑫正しいがん情報でがんを知ることから



5つの健康習慣を実践することで
がんになるリスクが低くなります



国立がん研究センターの調査の結果、左図の5つの健康習慣を実践する人は、0または1つ実践する人に比べ、**男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなる**と推定されています。

※国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ
科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究