

がん予防のための 生活スタイル

徳田安春

総合診療医

群星沖縄臨床研修センター長

男性で多いがん死亡部位

1位：肺がん

2位：大腸がん

3位：胃がん

4位：膵臓がん

5位：肝臓がん

女性で多いがん死亡部位

1位：大腸がん

2位：肺がん

3位：膵臓がん

4位：乳がん

5位：胃がん



**植物性食品を中心に摂る
(全粒穀物、野菜、果物、豆類)**

→ 大腸がんの予防に有効。
食物繊維やビタミンなどが
大腸がんリスクを下げる。



加工肉・赤身 肉を控える

→ 大腸がんのリスクを高めるため、
控えることで大腸がん予防になる。



**甘い飲み物やファスト
フードを控える**

→ 肥満や代謝異常を通じて大腸がん、乳がんなど複数のがんリスクを高める。



アルコールは控えめに

→ 大腸がん、乳がん、肝臓がんなどのリスクを高めるため、控えることでこれらのがん予防になる。



適正体重の維持

→ 肥満は大腸がん、乳がん
など13種以上のがんリスクを
高めるため、体重管理が予防に
有効。

A man and a woman are performing a lunge exercise in a gym. The man, wearing a grey t-shirt and black pants, is assisting the woman, who is wearing a blue t-shirt and grey pants. They are both in a lunge position, with their right legs forward and left legs back. The woman is looking towards the camera with a slight smile. In the background, another person is visible, sitting on a bench. The gym has a brick wall and large windows.

定期的な運動

→ 運動不足は大腸がんリスクを高める。運動習慣は大腸がん予防に特に効果的。



たばこと紫外線を避ける

→ 喫煙は大腸がんを含む多くのがん（肺がんなど）のリスク。紫外線は皮膚がんの主なリスク。



可能なら授乳を

→ 母親の乳がんリスクを低減する。

サプリメント
の過剰摂取を
避ける



今からはじめる HPV ワクチン

令和7年度
男子の一部
スタート

接種費用（定期接種）

無料

助成額（任意接種）

14,000円/1
×3回

※ワクチン接種会場から助成額が差し引かれた金額をお支払いください。

HPV（ヒトパピローマウイルス）は主に性交渉によって感染するウイルスです。

子宮頸がん

尖圭コンジローマ

自身と



肛門がん

中咽頭がん

尖圭コンジ

将来の家族を守る選択

豊川市保健センター ☎ 0533-95-4801

受付時間 平日 8:30～17:15



ワクチン接種 （HPV、B型肝炎など）

- HPVワクチンは子宮頸がん、B型肝炎ワクチンは肝臓がんの予防に有効。

10 Ways How To Reduce Air Pollution Effectively



環境汚染の回避

→ 大気汚染や放射線曝
露は肺がんなどのリスク
要因。

美味しく減塩
自分に合った食事量

栄養

自分にぴったり
エクササイズ

運動

心と体の新たな
健康習慣づくり

休養

**がん経験者も
生活習慣改善**

→ 生活習慣の改善は再発予防や
生存率向上に役立つ。



社会的支援（健康的な食品へのアクセス、たばこ・アルコール規制、緑地整備など）

→ 社会全体でリスク要因を減らし、がん全般の予防につながる

参考図書

