

国民の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががん  
で亡くなっている近年。がんは高齢になるに従って増え  
るといわれていますが、40歳代ではがん死亡が死因の第  
1位となっており、高齢者のみならず、働く世代にとっ  
ても大きな課題となっています。

一方で、多くの研究成果により、がんは生活習慣や生  
活環境の見直しにより予防できることもわかってきまし  
た。早期発見・早期治療によってがんによる死亡を防ぐ  
ことも可能な時代を迎えています。がんは怖い病気です  
が、私たち自身がその気になれば、予防と治療が可能な  
病気になってきています。

### タバコはすわない

### 他人のタバコの煙を出来るだけ避ける

タバコを吸っている人は禁煙しましょう。

吸わない人も他人のタバコの煙をできるだけ避けま  
しょう。

### お酒はほどほどに

日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎なら2/3合  
を1日の目安にしましょう。（右図）

飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしま  
しょう。

飲酒は、大腸がんのリスクを上げる一方で、ある程度  
の量なら心筋梗塞や脳梗塞のリスクを下げるといわれて  
います。飲むなら節度ある飲酒が大切です。

### バランスのとれた食生活を

### 塩辛い食品は控えめに

### 野菜や果物は豊富に

塩分は1日当り男性9グラム、女性7.5グラム未満を  
目標に、特に高塩分の食品は週に1回以内に控えましょう。

野菜・果物は1日400グラム（例えば、野菜を小鉢に  
5皿・果物1皿）はとりましょう。

飲食物は熱い状態で取らないようにしましょう。

食事については、とりすぎるとリスクをあげる成分や、  
調理や保存の過程で生成される化学物質などがあります。  
リスクを分散させるためにも、偏りなくバランスの良い  
食事を心がけましょう。中でも、塩分摂取を控えること  
や野菜や果物の摂取はがんの予防だけでなく、高血圧の  
予防や循環器疾患の予防にもつながります。



1日当たりの飲酒量の目安

みんなで

## 食育



### 9月は健康増進普及月間です

**1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ**  
～健康寿命をのぼそう～

### 食生活改善普及運動も実施中です

全国でも有数の長寿県である長野県では、生活習慣病の発症や進行を防ぐとともに、単なる長寿ではなく、健康寿  
命を延ばすことを目指していく必要があります。そのためには、生活習慣の改善が重要といわれています。

「忙しい」「動くのがおっくう」「面倒だ」などの理由で敬遠されがちな運動ですが、今の歩くスピードを少し変え  
るだけでも、運動量を変えることが出来ます。

日頃の食生活や運動習慣などの生活習慣を改善し、いつまでも元気で、自分らしい生活が送れるように健康長寿を  
目指しましょう。

広報8月号の「みんなで食育」コーナーもあわせてご覧ください。