

## 「がん」にならないように 気をつけること

「がん」になる 原因には、「たばこ」「お酒」「食事」などの 毎日の 習慣が あります。

「がん」にならないように することは、 難しいですが、 生活の 習慣に 気をつける ことが 大切です。

➤たばこを 吸いません。

➤たばこを 吸っている 人の 近くに いないように します。

たばこを 吸っている 人は、 病院へ 行ったり、 薬などを 使ったり すると、 たばこを やめることが できる かもしれません。

たばこの 煙を 吸うと、「肺がん」や「心臓病」、「脳卒中」になる かもしれません。

たばこを 吸う 人は、 ほかの 人が たばこの 煙を 吸わないように 気をつけます。

➤簡単な 運動を します。

1日に 60分くらい 歩きます。

1週間に 1回、 早く 歩いたり、 ジョギングしたり します。(少し 汗が 出るくらい)

➤太りすぎません。 / 痩せすぎません。

BMI を 調べると、 どのくらい 太っているか / 痩せているか、 分かります。

BMI : 男性は、 21~27、 女性は、 21~25 が いいです。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) <sup>2</sup>

・ 体重 : 体の 重さ (kg)

・ 身長 : 背の 高さ (m/cm)



さけ の  
➤お酒を 飲みすぎません。

にち さけ りょう にほんしゅ ごう おお びん ほん  
1日のお酒の量：日本酒は、1合(180ml)まで、ビールは、大きい瓶1本まで、  
しょうちゅう ごう  
焼酎は、1合の2/3まで、ワインは、ボトルの1/3までが いいです。

しょくじ かんが た  
➤食事は バランスを 考えて 食べます。

やさいくだもの た  
➤野菜と 果物を 食べます。

あつ た もの の もの あつ くち い  
➤熱い 食べ物や 飲み物は、熱くなくなってから 口に入れます。

しお すく  
➤塩を とても 少なく します。

にち しょくじ た しお だんせい すく  
1日の 食事で 食べる 塩：男性は、7.5gより 少なく します。

じょせい すく  
女性は、6.5gより 少なく します。

にほんじん しょくじ せつしゅ きじゆん ねんばん  
(日本人の 食事 摂取 基準 2020年版)

([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyou/syokujiki\\_jyun.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyou/syokujiki_jyun.html)  
)



かんえん かんせん けんさ びょうき しら  
➤「肝炎ウイルス感染」の 検査 (病気を 調べること) を します。

い きん けんさ びょうき しら  
➤胃の「ピロリ菌」の 検査 (病気を 調べること) を します。

さい いじょう ひと むりょう えん かんえん かんせん けんさ  
16歳 以上の 人は、無料 (0円) で 「肝炎ウイルス感染」の 検査を することが でき  
ます。 今まで 検査を したことが ない 人は、「すみだ けんしん ダイヤル (☎5608-  
1599)」に 電話してください。



## 「がん検診」(「がん」を見つけるために 体を調べること) について

墨田区では、みなさんが「がん」にならないように、早く「がん」を見つけること、「がん」を治すための生活を教えることをしています。

「がん検診」を無料(0円)か、安いお金ですることができます。

「がん」は、治る病気です。早く「がん」を見つけることができると、治すことが簡単になります。元気なときから、「がん検診」をすることが大切です。

「自分は、がんにならない」「具合が悪くなったら、病院へ行くから大丈夫」

と 考えてはいけません。自分の大切な命を守るために、1年に1回くらい「がん検診」をしてください。

検診して、「がん」かもしれないときは、必ず「精密検査」(もっと詳しい検査)

をしてください。

