



科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン 日本人のためのがん予防法（5+1）

がん予防についての研究からは、がんと生活習慣・環境との間に深い関わりがみられます。誰でも、生活習慣を改善することで、がん予防に取り組むことができます。

がんにならないようにする努力は、健康寿命を延ばすための努力でもあります。日本人を対象とする研究結果をもとに、科学的根拠に基づいて作った「日本人のためのがん予防法」を簡単にまとめた冊子からの抜粋です。[を参考にしています。](#)

生活習慣を見直すきっかけとして、ご一読いただければ幸いです。

- ☞ 禁煙 たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。
- ☞ 節酒 お酒を飲む場合は、節度ある量にする。
- ☞ 食生活 偏らずバランスよくとる。
- ☞ 身体活動 日常生活を活動的にする。
- ☞ 適正体重 適切な範囲内の体重を維持する。
- ☞ 感染 ウイルスや細菌感染が、がんの発生と関係があるとされています。
 - ・ 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を受ける。
 - ・ ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討する。
 - ・ 該当する年齢の人は、子宮頸がんワクチンヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチンの定期接種を受ける。

出典参考文献 「国立研究開発法人 国立がん研究センターがん対策研究所
科学的根拠に基づくがん予防」