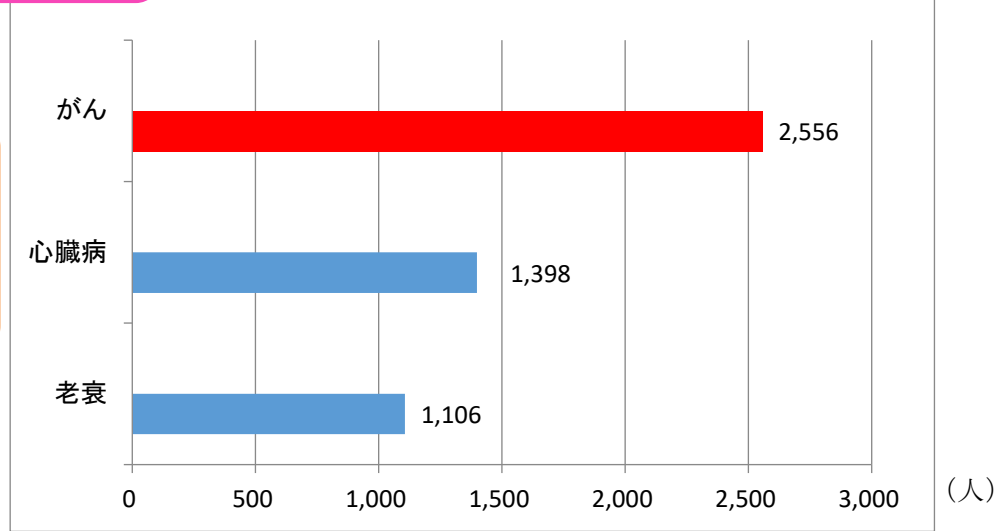


「がん」は、だれがかかるの？

日本人の2人に1人が「がん」にかかると言われているんだ。だれもがかかる可能性があるんだよ。



令和3年山梨県の死亡原因トップ3



出典：令和3年人口動態統計

がんは、日本人の死亡原因の第1位です。山梨県では、昭和58年から死亡原因の第1位が、がんです。令和3年には、死亡者の約4人に1人に当たる2,556の方が、がんでなくなっています。

「がん」は、うつる病気なの？

がんは、うつる病気ではありません。もしかすると、治療で辛い思いをしている人がいるかもしれません。やさしく接してあげたいものですね。



予防の他にも、早く見つけて（早期発見）早く治療（早期治療）することが大切なんだよ。がんを早く見付ける方法が、「がん検診」なんだ。大人になったら、定期的にかん検診を受けよう！！



編集・問い合わせ先

〒400-8501 山梨県甲府市丸の内1-6-1
山梨県教育委員会 055(223)1785

がんのおはなし

「がん」は、だれがかかるの？

「がん」は、^{よぼう}予防できるの？

「がん」は、うつる病気なの？



山梨県教育委員会

「がん」は、だれがかかるの？



子供の頃からの生活習慣が
大事なんだよ！！

塩辛いものを食べすぎると、胃がんにかかりやすいと言われています。
1日あたり4.5～6.0g未満を目標にしましょう。

出典：日本人の食事摂取基準（2020年版）

塩辛いものを食べすぎない！
お酒はのまない！

（大人になってからは、てきりょう適量を）

1日平均 食塩摂取量（g/日）
20歳以上

	男性	女性
山梨県	11.5	9.6
全国	10.9	9.3

出典：H26 県民栄養調査（山梨県）
R1 国民健康栄養調査（全国）

たばこはすわない！
たばこのけむりもさける！！



たばこやたばこのけむりには、ゆうがいぶっしつ有害物質が多くふくまれているんだ。
たばこはいろいろながんの原因になっているんだよ。

「がん」は、予防できるの？

多くの研究により、がんにかかる原因や予防法のことわかってきています。特に、食べ物や生活習慣はがんの原因や予防と、とても関係していて、子供の頃からの健康習慣が大切です。

てきど適度に運動！！
いし適切な体重維持！！



野菜や果物をたくさん食べる！
バランスのとれた食生活を！！



ウイルスや細菌の感染
予防と治療をする！！



ひまん肥満により発症する
確率が高くなるがんも
あるんだ。やせすぎも
色々な病を起こしやす
くするんだ！！

食品の中には、調理・保存をしている間に作られる発がん物質もあるんだよ。生活習慣病の予防や健康ためにとうぶん糖分や塩分、しぼうぶん脂肪分のとりすぎに注意してバランスよく食べようね。

