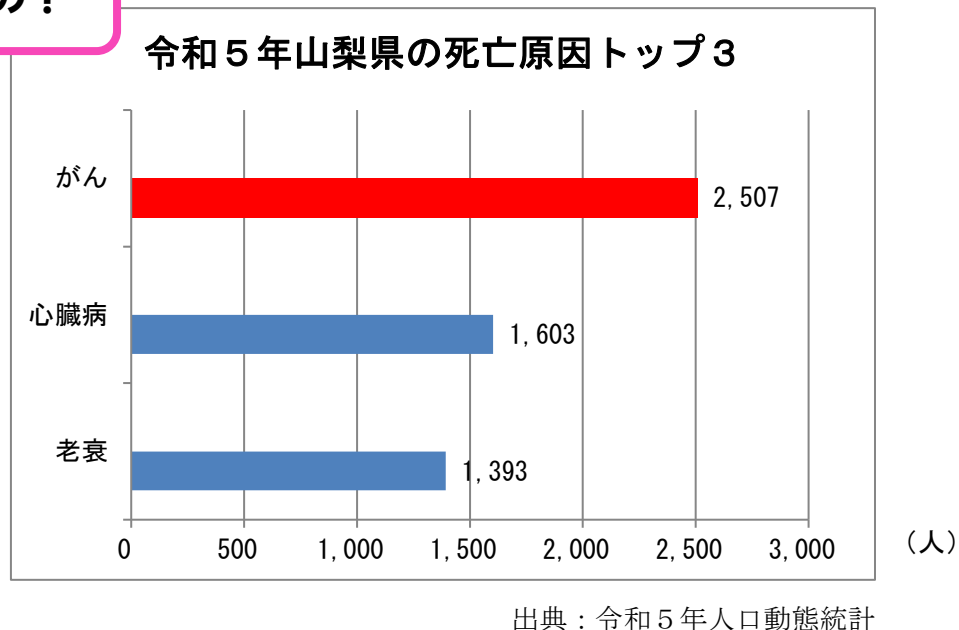


「がん」は、だれがかかるの？

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。



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5年には、死亡者の約5人に1人に当たる2,507人の方が、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、定期的にがん検診を受けよう！！



編集・問い合わせ先

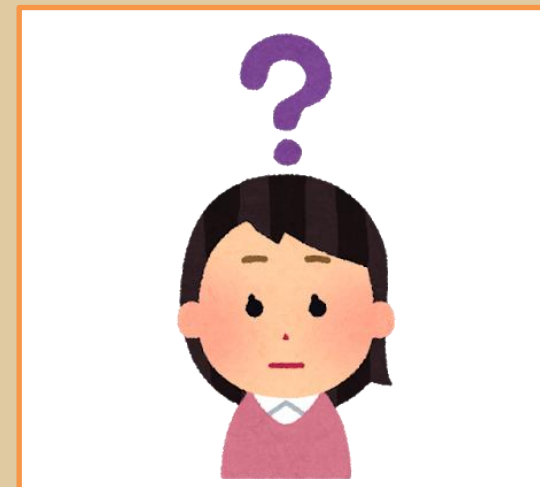
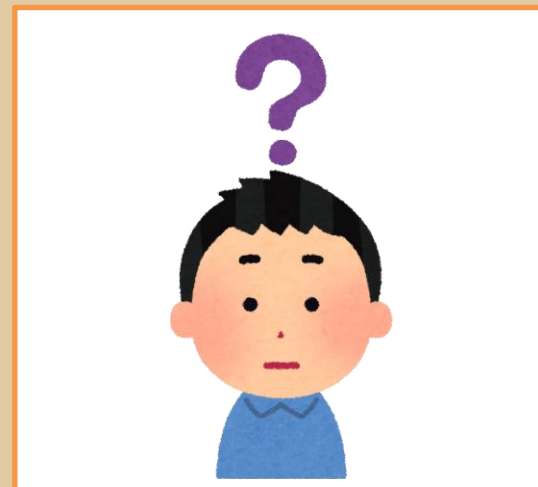
〒400-8501 山梨県甲府市丸の内1-6-1
山梨県教育委員会 055(223)1785

がんのおはなし

「がん」は、だれがかかるの？

「がん」は、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日当たり4.5～6.0 g未満を目標にしましょう。

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	11.4	9.8
全国	10.7	9.1

出典：R4 県民栄養調査 (山梨県)
R4 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、ゆうがいぶつ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が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！！

適切な体重維持！！
いし



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！！



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！！

ウイルスや細菌の感染
予防と治療をする！！
ちりょう



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。

