

保健師だより



第 281 号
2026 年 8 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

日本人の 2 人に 1 人が生涯でがんにかかるといわれています。神建連国保でも、がんは医療費が最も高い病気です。一方で、生活習慣の改善で予防できるがんや、がん検診で早期発見・早期治療につながるがんもあります。今回は、科学的根拠に基づく「今日からできるがん予防法」をご紹介します。自分や家族の健康を守り、元気に働き続けるために、できることから始めましょう。

* 国立がん研究センター作成の科学的根拠に基づくがん予防法より引用、作成。

生活習慣や感染が要因でがんになったと考えられる割合



男性
43.4%

TOP5	
能動喫煙	23.6%
感染	18.1%
飲酒	8.3%
高塩分食品摂取	3.0%
大気汚染	1.6%



女性
25.3%

TOP5	
感染	14.7%
能動喫煙	4.0%
飲酒	3.5%
高塩分食品摂取	1.6%
運動不足	1.6%

科学的根拠に基づくがん予防法



たばこ

たばこを吸わない・たばこの煙を避ける たばこを吸う人は吸わない人に比べて、なんらかのがんになるリスクが約 1.5 倍、高くなることがわかっています。



お酒

飲酒を控える 飲酒量が少ないほどリスクが低くなります。飲まないことがベストですが、飲む方は「飲み過ぎない・休肝日をつくる」を心がけましょう。



食生活

減塩する・野菜と果物をとる・熱い飲み物や食べ物は冷ましてから
食塩は 1 日あたり男性で 7.5 g 未満、女性で 6.5 g 未満が目安。
野菜は 1 日 350 g 以上（加熱すると食べやすくなります）、果物 1 日 200 g 程度。



身体活動

なるべく体を動かそう 仕事で体を動かす方も、休日に散歩等を取り入れるなど、無理のない範囲で体を動かす習慣を続けることが大切です。



体重

太りすぎ・やせすぎに注意しよう BMI は 21～25 の範囲の体重管理を目指しましょう。BMI は身長と体重で計算できます。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) = BMI



感染

感染によるがんを予防する B・C 型肝炎ウイルスは肝がん、ピロリ菌は胃がん、HPV は子宮頸がん、HTLV-1 は成人 T 細胞白血病・リンパ腫と、一部の感染症はがんの発生に関係しています。気になることがある方は早めに医療機関へ相談。

※神奈川県内の多くの自治体で、B 型・C 型肝炎ウイルス検査を実施しています。検査を受けたことがない方や感染が気になる方は、お住まいの自治体やかかりつけ医へご相談ください。

早期発見のチャンスを見逃さない！

生活習慣の改善はがん予防に有効ですが、すべてのがんを防げるわけではありません。**早期発見・早期治療につながるがん検診も重要です。**神建連国保では無料のがん検診を実施しています。ぜひ積極的に、家族や仲間と一緒に受けましょう！

がん検診は「受けること」がゴールではありません。結果を確認し、必要な検査を受けるまでが大切です。**結果で「要精密検査」「要再検査」と判定された場合は「症状がないから大丈夫」と自己判断せず、医師の指示に従って受診しましょう。**



神建連国保 HP
健診のページ