

がんを防ぐ ための 新 12 か条 (1~4)

① たばこは吸わない

② 他人のたばこの
煙を避ける



③ お酒はほどほどに

④ バランスの取れた
食生活を

偏りなく、色々な食品をとろう
主食・主菜・副菜を揃えよう



がんを防ぐ ための 新 12 か条 (5・6)

⑤ 塩辛い食品は
控えめに

1 日の食塩摂取の目標

男性：7.5g 未満

女性：6.5g 未満

※日本人の食事摂取基準(2020 年版)

食塩のとりすぎを防ぐには

- 味を見てから調味料を足す
- 麺類の汁は残す
- 香辛料や酢、柑橘類を使う

⑥ 野菜や果物は不足
にならないように

1 日の摂取目標量

野菜：350g

果物：200g

野菜 350g は野菜料理約 5 皿分



がんを防ぐ ための 新 12 か条 (7・8)

⑦ 適度に運動

こまめに体を動かそう
日常生活の中で活動量を
増やすことから始めよう

- 階段を利用する
- 近い場所への移動を車
から自転車や歩きに

⑧ 適切な体重維持

やせすぎず、太りすぎない

目標とする BMI(肥満度)

年齢(歳)	目標とする BMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75 以上	

※日本人の食事摂取基準(2020 年版)

BMI =

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

がんを防ぐ ための 新 12 か条 (9~12)

⑨ ウイルスや細菌の
感染予防と治療

⑩ 定期的ながん検診を
早期発見・早期治療で
治る確率は高くなります

受けよう
がん検診!



がん検診の種類

	対象年齢	検診間隔
胃がん検診	原則50歳以上	原則2年に1回
大腸がん検診		1年に1回
肺がん検診	40歳以上	
乳がん検診		女性2年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上	

⑪ 身体の異常に気がついたら、
すぐに受診を

⑫ 正しいがん情報でがんを
知ることから