

日本製鋼所健康保険組合

生活習慣の改善で大腸がんリスクを減らす！

大腸がん死亡数は

男性2位、女性1位！！

食生活の欧米化で大腸がん死亡者数は
年々増加しています。

	1位	2位	3位
男性	肺がん	大腸がん	胃がん
女性	大腸がん	肺がん	膵臓がん

厚生労働省「2021年人口動態統計（確定数）」より



どうすれば？

大腸がんのリスクファクター（減らす・止めるべきもの）



< 飲酒 >



< 肥満 >



< 喫煙 >



< 加工肉・赤肉 >

※特に女性は注意

大腸がんリスクの解消・下げるためには（続けるべきもの）



< 節酒 >

アルコールは
1日23g程度に
(日本酒1合、ビール大ビン1本程度)



< 運動・減量 >

リスクを
ほぼ確実に下げる



< 禁煙 >

特に男性と
1日40本以上吸う女性に
効果あり



< 食物繊維 >

がん予防に
効果的な可能性あり

ganjoho.jp：国立がん研究センターより

生活習慣を改善する事で、大腸がんになるリスクを減らす事ができます。
リスクは減らせますが**100%予防する事は出来ない**ので、
毎年大腸がん検診(便潜血検査)を受ける事が大切です。

文責：鈴木