

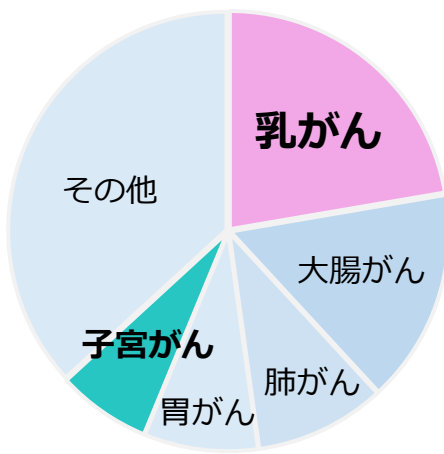


あなたは
大丈夫？

1日7時間以上座っていると
乳がんにかかるリスクが上がる



がん部位別罹患(女性)



がん部位別死亡(女性)

- 1位 大腸がん
- 2位 肺がん
- 3位 すい臓がん
- 4位 乳がん
- 5位 胃がん

✓ 1日7時間以上座っていると、
乳がんにかかるリスクが36%上昇
することが、研究で明らかになりました。



余暇時間に週3回以上の運動、
1日1時間以上の歩行などを行っても、
座っている時間が7時間未満の人より
高リスクでした。

座りっぱなしに気がいたら…
こまめに動くことが効果的！



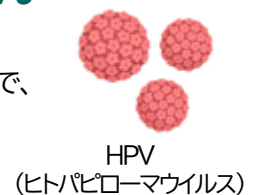
✓ こまめに動くことは
乳がん予防だけでなく、
男女ともに
生活習慣病の予防にも効果的

20~40代で
急増中

子宮けいがん



子宮けいがんのリスクで、
確実なのは、
喫煙とHPVの感染



HPV(ヒトパピローマウイルス)…子宮けいがんの主な原因。
主に性交渉で感染するが、約9割は自然消滅する。
一部残ったウイルスの感染が続くと、細胞が異常な変化を起こし、
がんになる可能性がある。

子宮けいがんの初期の症状は無症状

✓ 毎年 子宮けいがん検診を受診

✓ HPVワクチンで予防
(対象性別年齢により自治体の助成あり)

健保ホームページ

