

あなたは大丈夫？

乳がんリスクチェック編

■ 初潮が早い(11歳以下)

■ 閉経が遅い(55歳以上)

■ 初産が30歳以上

■ 出産経験、授乳経験がない

■ 良性の乳腺の病気や乳がんにかかったことがある

■ 家族(祖父母、父母、兄弟姉妹)で乳がんにかかった人がいる

■ 閉経後の肥満

■ 喫煙や飲酒の習慣がある

チェックの数が
多いほど、
乳がんのリスク
が高くなると
いわれています

生活習慣改善でがん予防！

「5つの健康習慣」で、
がんになるリスクが低下します。

禁煙

- ✓ たばこは吸わない
- ✓ 他人のたばこの煙をなるべく避ける



節酒

- ✓ 飲む場合は、節度のある飲酒を
- ✓ 毎日飲む人は、以下のいずれかの量までに
 - ・ 日本酒… 1合
 - ・ ビール大瓶(633 ml)… 1本
 - ・ 焼酎、泡盛… 原液で 2/3 合
 - ・ ウイスキー、ブランデー… ダブル 1杯
 - ・ ワイン… ボトル 1/3 程度



食生活を見直す

- ✓ 減塩する
- ✓ 野菜と果物をとる
- ✓ 飲み物や食べ物が熱い場合は、少し冷ましてから口にする



身体を動かす

- ✓ 日常生活を活動的に
例えば…
歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を、ほぼ毎日合計60分。
息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分。



適正体重を維持する

- ✓ 太りすぎ、痩せすぎに注意
BMIが18.5~25未満が標準体重です。
この範囲内になるように体重管理をしましょう。

$$\text{BMI値} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$