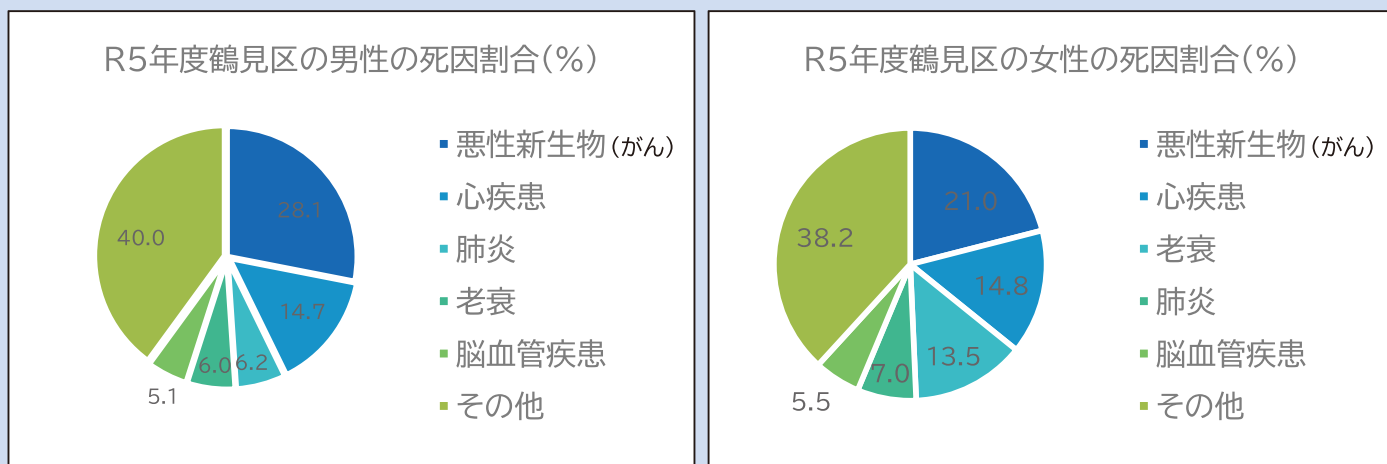




ウォーキングでがんになるリスクを減らそう！

鶴見区の死因は男女ともがんが1位です！！



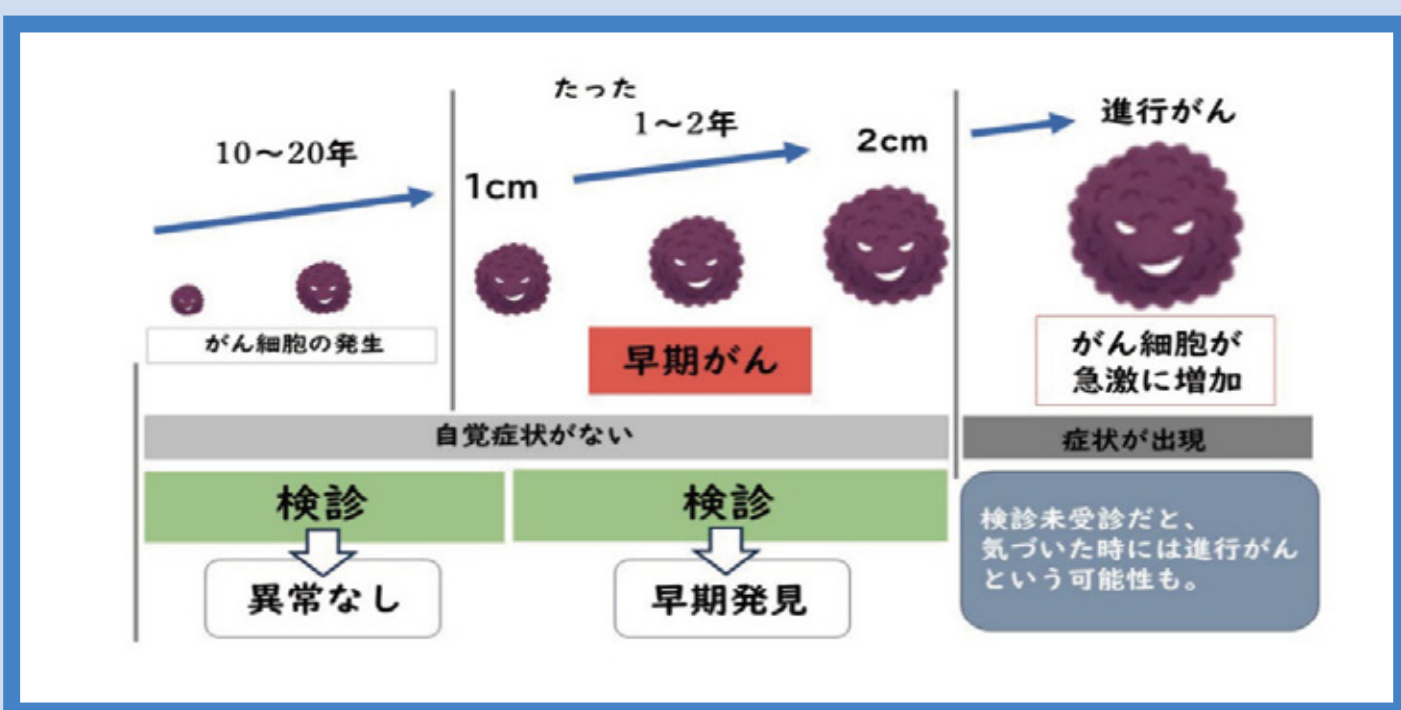
がんは早期発見であれば9割が治ります。 出典:全国がんセンター協議会

定期的ながん検診を受けましょう！

詳しくは⇒⇒⇒



がん細胞が検査でわかる1センチほどの大きさになるには、10年から20年の時間が必要です。しかし、1センチのがんが、2センチになるにはたった1～2年で進みます。そのため、がんを早期に発見するためには、検診を1～2年ごとに受けることが大切です。



生活習慣を改善するとがんになるリスクを減らすことができます！

がん予防法(5+1)

身体活動	・いつものライフスタイルに+10分の活動量を増やしましょう。 ・高齢者:1日40分(6000歩)、成人:1日60分(8000歩)を目標にからだを動かしましょう。
食生活	・偏らず、バランスの良い食事を心がけましょう。 ・野菜や果物不足にならないよう心がけましょう。 ・食塩の摂取は最小限にしましょう。 (男性1日7.5g未満、女性1日6.5g未満)
体重	太りすぎ、痩せすぎに注意です。BMIは男性21～27、女性21～25の範囲となるよう体重管理をしましょう。
お酒	飲酒量を減らすほどがんのリスクは減ります。
たばこ	たばこは吸わないようにしましょう。他人のたばこの煙を避けましょう。
感染	「感染」もがんの主要な原因です。感染したら必ずがんになるわけではありませんが、それぞれの感染の状況に応じた対応をとることが大切です。 (B型・C型肝炎ウイルス、ヘリコバクターピロリ菌、ヒトパピローマウイルス、ヒトT細胞白血病ウイルスⅠ型など)

出典:国立研究開発法人国立がん研究センター

ウォーキングの正しい姿勢

- ①目線はまっすぐ
- ②呼吸は自分のリズムで
- ③ひじを曲げて大きく腕を振ろう
- ④膝を伸ばしてかかとから着地
- ⑤頭は揺らさずに
- ⑥肩の力を抜いてリラックス
- ⑦歩幅をできるだけ広く
- ⑧しっかりと地面をキック

令和7年10月発行

おすすめ★鶴見緑地

ウォーキングルート

鶴見緑地駅
スタートコース
約2.7km<約45分>

- 1 鶴見緑地駅
- 2 中央通
- 3 中央噴水
- 4 風車の丘
- 5 ばら園
- 6 日本庭園
- 7 国際庭園
- 3 中央噴水
- 2 中央通
- 1 鶴見緑地駅

緑地橋口
スタートコース
約1.8km<約30分>

- A 緑地橋口
- B けやき通
- C バーベキュー場
- D キャンプ場
- E 乗馬苑
- A 緑地橋口

北東口
スタートコース
約2.2km<約40分>

- a 北東口
- i 北口
- u ふるさとの森
- e 風車
- a 北東口



ウォーキングの前後は
ストレッチを
しましょう！

