

## 岡山赤十字病院がん相談支援センター通信 No. 19

習慣、生活環境を見直すことはがんのリスク(がんになる、またはがんで死亡する危険性)を低く抑えることができます。日本人を対象としたがん予防のための情報のなかで、今回は**運動**についてお伝えします。

体重のコントロールと適度な運動はがん予防につながるといわれています。



### 日常生活を活動的に過ごす

身体活動量が高いと、がんのみならず心疾患や糖尿病のリスクも低くなります



ほとんど座って仕事をしている人なら、  
**ほぼ毎日合計60分程度の歩行に加えて  
週1回程度の早歩きや30分程度のランニングなど**  
が目標になります。



### 適切な体重維持(太りすぎない、やせすぎない)



**BMI(体重(kg)/身長(m<sup>2</sup>))とはヒトの肥満度を表す体格指数です。**  
**中高年期の男性:21~27**  
**中高年期の女性:19~25**  
になるように体重をコントロールしましょう。

肥満とがん全体との関係は、欧米とは異なり、日本人においてはそれほど強い関連がないことが示されています。

独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター がん情報サービス 日本人のためのがん予防法  
財団法人がん研究振興財団発行「あなたをがんから守るのはあなた自身です」がんを防ぐための新12か条」参照

次回は「感染予防で防ぐことのできるがんについて」などです。



患者さん、ご家族の方が体験談など、お話しています。申し込み不要です。

日時:12月6日(木)、12月17日(月)、1月21日(月) 15時~16時

場所:センター棟4階 健康管理センター待合ホール

お問い合わせ 岡山赤十字病院 がん相談支援センター (2012年 11月発行)