

# がんを 効果的に 予防する 10の 生活習慣。

2人に1人はがんに罹患、3人に1人はがんで死亡。

自分の体を知って  
いざススめ!

健診のススめ!通信  
あいれふ

2015 Autumn

10号

福岡市健康づくり  
サポートセンター  
NEWS!

## がんは 生活習慣で 予防できます。

世界中の科学的研究をもれなく集めて検討した「食物、栄養、身体活動とがん予防・世界的展望」という報告書が、2007年に出版されました。その内容をまとめた「がん予防のための10の勧告」を紹介します。

誰でもがんにはなりたくありません。もし、生活習慣を変えることでがんを予防できたら、これに越したことはありません。

「がんになるかならないか」を運にまかせない。今、はじめてください。

全ての健診、教室のお問い合わせ・予約電話は

☎ 092-751-2806

受付時間 / 9時~17時



健診に行こう!

福岡市医師会  
マスコットキャラクター  
「おっしょ医くん」



さあ、健康長寿へ  
最初のページです!



# がんを効果的に予防する10の生活習慣

「食物、栄養、身体活動とがん予防：世界的展望」から原文のまま抜粋しておおくりします!



**勧告1** **身体活動(運動)**

身体活動を毎日日常生活の一部として、つとめて身体を動かすこと。

**身体活動(運動)**

適度の身体活動を行うこと、すなわち、毎日少なくとも30分以上速足で歩く、またはそれに匹敵する身体活動を行うこと。慣れてくれば、毎日60分かそれ以上の中等度の身体活動、あるいは毎日30分かそれ以上のかかり激しい身体活動を行うこと。

**子供の肥満度**

体重を正常範囲に保ち、正常範囲の中にもなるべく低い方が望ましい。

子供時代や思春期の成長期の体重が、21歳になった時に、BMI正常範囲の下限近くの体重を予測させる値であること。21歳以降、体重は正常の範囲内であること。成人期を通じて体重や腹囲の増加を避けること。

**勧告2** **植物性の食事**

植物性の食品を主として食べる。

**植物性の食事**

毎日、400g以上の多種類の野菜(非でんぷん性)や果物を食べる。精製された穀類の摂取を制限する。主食として、でんぷんが多い根菜類を食べる人は、必ず十分な非でんぷん性の野菜、果物、豆類を食べること。

エネルギー密度の高い食物は、なるべく食べないこと。糖分の多い飲料を避ける。いわゆるファースト・フードは食べないか、食べてもごく控えめに食べる。

**勧告3** **動物性食品**

肉(牛肉、豚肉など)の摂取を控える。加工した肉は出来るだけ避ける。

**動物性食品**

肉の摂取を週に500g(18オンス)以下とし、加工した肉はできるだけ食べないようにする。

**勧告4** **アルコール性飲料**

アルコール性飲料(酒類)の摂取を制限する。

**アルコール性飲料**

アルコール性飲料(酒類)を飲む場合は、1日当たり男性では2ドリンク、女性では1ドリンク以下にすること。※2ドリンクは日本酒1合かビール500ml

**勧告5** **保存、加工、調理**

塩分の摂取を制限すること。かびに汚染された穀物や豆類を避けること。

**保存、加工、調理**

塩で保存したり、塩を加えた塩辛い食物を避けること。食べ物の保存に塩を使わないこと。塩を加えた加工食品の摂取を制限し、一日6g(ナトリウム2.4g)以下の摂取にとどめる。かびの生えた穀物や豆類を食べない。

**勧告6** **食事のサプリメント**

サプリメントに頼らず、食事のみから必要な栄養をとること。

**食事のサプリメント**

食事サプリメントは、がんの予防に関しては勧められない。

**特殊勧告1** **授乳**

母親は授乳をしつかり行う(乳児は授乳を受ける)。

**授乳**

専ら授乳のみにより乳児を6カ月間は育てること。その後、離乳食と共に授乳を続けるように。

**特殊勧告2** **がんの生存者**

がん予防の勧告(すでに述べた)に従うこと。

**がんの生存者**

がんの生存者は、全員が訓練を受けた専門家より、栄養に関しアドバイスを受けるものとする。既に述べたがん予防の勧告は、専門家から違ったアドバイスを受けている場合を除き、がんの生存者にも適用され、食事、健康的な体重、身体活動についての種々の勧告に従うこと。

**40歳から89歳までの死亡原因の第1位はがん!!**

男女合わせた40歳から89歳までの死亡原因、

**第1位は「がん(悪性新生物)」、**  
**第2位は「心疾患」、**  
**第3位は「脳血管疾患」**

となっています。

**がんを予防できたら長生きできる!?**

日本人は2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで死亡するという推定が出ています。ですから、がんを予防できたら長生きできることとなります。

**がんは生活習慣で予防できます**

「食物、栄養、身体活動とがん予防：世界的展望」という膨大な報告書が、2007年に出版されました。これは世界がん研究基金と米国がん研究機構という非営利団体の共同事業で、今日までの科学的研究をもれなく集め、一流の学者21名が検討したもので、世界的にがん予防を行う際の、もっとも信頼できる基礎を提供するものです。その内容をまとめた、具体的で分かりやすいがん予防のための10の勧告が出されています。今回は、その内容をご紹介します。

さあ、今日からこれを実践し、「がんを予防して長生きしよう」ではありませんか。

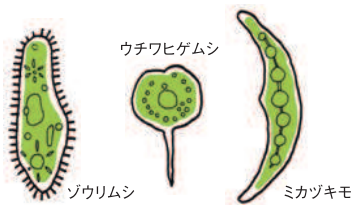


自然治癒力に  頼りすぎない



## からだのお手入れ、日頃から。

永遠の生命の単細胞生物、  
有限の生命、多細胞生物。



細菌など単細胞生物は個体が分裂して増えていきます。分裂した段階で各個体の生命はリセットされて2つの新しい生命体の誕生になります。地球環境がその存在を許す限り続く、永遠の生命です。

多細胞生物は、単細胞生物から分化して誕生しました。その際、複雑な機能の獲得と引き換えに、永遠の生命を失いました。

福岡市健康づくりサポートセンター  
センター長 穴井 元昭

九州大学医学部医学科卒業、九州大学  
医療技術短期大学教授・部長併任  
(生化学、臨床化学)名誉教授、(株)  
シー・アール・シー中央研究所・所長/  
名誉所長を経て現職。



私たちヒトも含めて「多細胞生物」の生命は有限です。病気や加齢で生命活動がある限度を超えて衰えると、どのような高度な医療をもつても生命は終わりを迎えるように運命づけられています。

例えば機械なら、丁寧に手入れし、故障したら早めに修理して日頃からある程度作動させておけば、その寿命を延ばすことができますよね。私たちの体は、そのような機械に比べてとても巧妙に造られています。しかも、ある程度の異常は自分で治せるようになってきます。「自然の治癒力」です。

しかし手入れをせず、長期間、無理に働かせ続けると早く寿命がきてしまいます。その点では機械に似ています。ずっと昔から、健康には「運動」「栄養」「休養」が大切であると言われてきました。これは大筋では正しいです。そして、最近の予防医学の進歩により、さらに詳しい健康維持向上の方法が明らかになっていきます。今回はその中でも、死亡率が最も高いがんについてお知らせしました。

がんは、生活習慣で予防できるので

ご注意ください。食事や栄養ではないので、10の勧告から除外されていますが  
もっとも危険なのは「喫煙の習慣」です。



### 編集後記




今回ご紹介した「がん予防のための10の勧告」を実践する穴井センター長。その姿は80歳を超えていることを感じさせないほど元気いっぱいです。4階の事務室までの移動は必ず階段を利用するセンター長に触発され、私たち職員のみも自然と階段へ向かいます。できることからひとつずつ、小さな積み重ねが大切です。

## 各教室のごあんない 10月～12月

### 要予約

予約人数によっては当日受付が可能なものもあります。また、各教室は定員がございましたので、それぞれお問い合わせください。

目 開催日や時間など ¥ 利用料金 対 対象者

教室名	概要	教室名	概要
<b>禁煙教室</b> (禁煙サポート) 実践的な禁煙方法を指導。呼気中一酸化炭素濃度・簡易な肺年齢の測定。	目 11/21(土) 14時～16時 ¥ 1,000円 対 たばこをやめた いと考えている方 	<b>ニコニコペース健康教室</b> 大濠公園でスポーツドクターや健康運動指導士と一緒に、自分に合ったペースを守りながら楽しく歩きます。※最初と最後に血圧測定をします。	目 ①10/17(土)②11/21(土) ③12/19(土) (毎月第3土曜開催) 14時～16時 ¥ 年会費2,000円 (体験は無料) 対 楽しくウォーキングをしたい方 
<b>1日糖尿病教室</b> 糖尿病の基礎知識、適切な食事・運動療法、ヘルシーメニューの試食など。	目 ①10/17(土)②11/21(土) ③12/19(土) 9時45分～16時 ¥ 1,000円 (同伴者も同じ) 対 糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方	<b>やせナイト塾</b> (生活習慣改善教室) 運動・食事・気持ちの面から総合的に正しい知識を身につけます。実技、講義など。	目 ①10/8～10/29(木)②11/5～11/26(木)③12/3～12/24(木)の各木曜4講座1セット、19時～21時 ¥ 1,000円 (4講座) 対 生活習慣の改善や減量、健康づくりを希望する方 (18歳以上)
<b>歯周病予防教室</b> (歯周病健診) 歯科医による虫歯・歯周病の健診、ブラッシング指導、今後の歯周病対策など。	目 ①10/25(日)②11/22(日)③12/20(日) (総合健診と同時受診可) 10時～12時 ¥ 1,000円 対 歯周病が気になる方 (18歳以上)	<b>楽しくおいしく健康料理教室</b> (体験教室) 講習と実習を通して、毎日の食生活で即実践できるよう、テーマにあったバランスのよい食を学びます。	目 ①10/31(土)②12/11(金) 10時～13時30分 ¥ 1,000円 対 健康食を学びたい方 
<b>ヘルシースクール</b> 健康状態に応じた栄養指導、運動指導など。「よかドック30」受診の結果に応じて指導します。	目 ①10/12(月祝)②10/25(日) ③11/1(日)④11/22(日)⑤12/6(日)⑥12/20(日) 14時～16時 ¥ 無料 対 よかドック30を受診して健康の保持に興味がある方		


## 総合健診のごあんない 10月～12月

### 要予約

託児可能 (500円)

対 対象者 ¥ 利用料金

総合健診カレンダーを参照のうえ、お申し込みください。

項目	概要	実施日・受付時間
<b>よかドック</b>	対 40～74歳の福岡市国民健康保険加入者 ¥ 500円	<input type="checkbox"/> 土曜・日曜・祝日……9時～10時 <input type="checkbox"/> 水曜日……18時～19時
<b>よかドック30</b>	対 30～39歳の福岡市民の方 ¥ 500円	
<b>胃がん検診</b>	胃透視 対 満35歳以上の福岡市民の方 ¥ 600円	
	胃内視鏡 対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥ 1,800円	
<b>乳がん検診</b> 2年度に1回受診可	対 満40歳以上の女性で福岡市民の方 ¥ 1,300円 (40歳代)、1,000円 (50歳以上) 視触診検査、マンモグラフィー検査ともに女性スタッフが対応。 託児があるから安心! ▶ 	
<b>子宮頸がん検診</b>	対 満20歳以上の女性で福岡市民の方 ¥ 400円	
<b>大腸がん検診</b>	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥ 500円	
<b>結核・肺がん検診</b> (胸部X線撮影)	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥ 500円 喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上で検査希望の方は、別途700円で喀痰細胞診検査が受診できます。	
<b>骨粗しょう症検査</b> (毎月1回)	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥ 500円 ①10/4(日)②11/1(日)③12/6(日)	

### 総合健診カレンダー

乳がん検診は全日程女性医師です。

10月	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31
11月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	.	.	.	.	.
12月	日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	.	.

料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。ご遠慮なくお問い合わせください。

## ここにこルーム50分教室のご案内

2015年10月 ▶ 2016年3月

あいいふ4階の福岡市健康づくりサポートセンターで人気の教室です。身体づくりに、お友だちづくりに、ご利用ください！

教室は急ぎよ、休講または変更になることがあります。休講のお知らせはホームページからもご確認いただけます。

対 対象者  
 ¥ 利用料金  
 日 開催日や時間など  
 祝日は休講

BOOK！予約がいらない！1回300円教室

### はじめてエアロ

音楽に合わせた効果的な有酸素運動。エアロ(30分)、ストレッチなど。
   
 日 ①月曜13:30②火曜18:40③金曜11:10

### かんたんエアロ

どなたでも参加できるシンプルな動きで体力づくり！エアロ40分+筋肉コンディショニングなど。
   
 日 ①水曜11:10②金曜18:40③土曜13:30

### 脂肪燃焼エアロ

より効果的な内容で体力アップを目指す。
   
 日 土曜14:30

### ステップエアロ

膝が悪い方でも楽しめる、ステップ台を利用したエアロビックダンスエクササイズ。
   
 日 水曜14:30

### ストレッチ

全身の筋肉をしっかり伸ばす。
   
 日 水曜10:10

### ストレッチ&筋トレ

ストレッチで筋肉を伸ばし、筋トレで体を鍛える。
   
 日 ①月曜14:30②水曜13:30

※運動しやすい服装でおこください。更衣室もあります。また、ルームシューズ、タオル、飲み物をご持参ください。※初回は簡単な問診票をご記入いただきます。少し早目にお越しください。※レッスン開始から10分経過後の場合、安全面の配慮から教室へのご参加をご遠慮いただいております。※託児サービスご利用の場合は、4日前までにお申込みください。教室参加料とは別に、料金(500円)が必要です。

1回500円教室

### はじめてのピラティス

正しい姿勢を習得することで心身の調和がとれ、日常生活の動作も快適に。
   
 日 火曜10:10

### 美・ボディメイク

ストレッチで身体の疲れと歪みをリセット。筋肉の緊張をほぐし身体のラインを整える。
   
 日 金曜19:40

### 社交ダンス教室

認知症予防に有効といわれる社交ダンス。リフレッシュに！
   
 日 火曜15:15

### ここにこ教室

身体をほぐし、腰痛、膝痛、肩こり解消及び脂肪を燃やし骨・筋肉の作り方理論と実技。
   
 日 火曜13:30

### はじめてヨガ

ヨガで肩凝りや腰痛などの不調を改善し、若々しく元気な身体と心をつくる。マットの貸出しあり。
   
 日 木曜14:30

### ボディリセット

ツールを使ったストレッチで、体のコリや痛みを解消。心身のリラクセスを行うとともに柔軟性の向上、姿勢改善を目指す。
   
 日 金曜10:10

### シニア筋トレ

シニア向けの、筋力の維持・向上が目的。ロコモ予防に効果的。
   
 日 月曜11:10

1回500円教室

### たるんだお腹に 簡単筋トレ

有酸素運動で内臓脂肪の燃焼を高め、筋トレで太りにくい身体づくりを目指す。動脈硬化、メタボ予防も。
   
 日 木曜13:30

### シニアの生活体力アップ 体操教室

生活体力の維持向上を目的としたシニア向けの体操教室。ソング&リズム体操で楽しく身体と脳を活性化。
   
 日 火曜11:10

### キッズ 体操教室 要予約

運動の基本「走・跳・投」をベースに、運動の楽しさに加え社会性や積極性も学ぶ。
   
 日 土曜①10:10(幼児)※幼児クラスは保護者同伴②11:10(小学生1~3年生)

### スタイルアップ教室 託児可能(500円、要予約)

体型の崩れ、ゆがみを改善。余分な脂肪を燃焼させ、引き締まった身体づくりを目指す。
   
 日 木曜11:10

1回1,000円教室

### ベビーダンス 要予約

赤ちゃんを抱っこしたまま、簡単なステップを楽しむスキンシップエクササイズ。産後の運動不足解消や育児ストレスのリフレッシュに最適。
   
 対 首が座った4カ月~1歳6カ月までのお子さんと保護者 ¥1,000円
   
 日 10/18(日)、11/15(日)、12/20(日) 12:30~13:45



全ての健診、教室のお問い合わせ・予約電話は

**092-751-2806**

受付時間/9時~17時

### 福岡市健康づくりサポートセンター

(管理運営:福岡市医師会・鹿島建物共同事業体)

〒810-0073

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいいふ4階

☎ 092-751-7778 FAX 092-751-2572

<http://www.kenkou-support.jp>

ホームページは  
こちら！



「あいいふ」は、健康づくりサポートセンターをはじめ、中央区保健福祉センター(中央保健所)・精神保健福祉センター・消費生活センター・人権啓発センターと一緒にいる複合施設です。「あいいふ」とは、「ふれあい」という言葉の並びかえで、「あい」という言葉には「愛・出逢い」という意味が、「れふ」には「Reflection(反映・熟考) Refine(洗練・上品) Refresh(元気回復・さわやか)」という意味が込められています。