



# 食事で上手に

# がん予防対策!!



野菜や果物のビタミンや食物繊維、抗酸化物質はがん予防に効果があると言われています。  
野菜料理は1日5皿以上、果物は1日1回(200g程度)食べる等、食生活を見直しましょう!

## がんを防ぐためのポイント!

### 適正な体重を維持

★体重の増えすぎや、やせすぎに気をつけよう!

身長  m × 身長  m × 2.2 = **適正体重**

### 食塩の多い食品は控えて

- ★食塩を多く含む食品(漬物、たらこ、塩辛等)を食べる回数や量を控えましょう。
- ★料理に使う調味料(塩・醤油・ソース等)の量も控えて、うす味に慣れましょう。



### 野菜と果物を多めに

- ★野菜は1日350g以上を目標に、不足しないように食べましょう!
- ★果物は1日1回(約200g)が目安です。



### 肉に偏らない!

- ★メインのおかずには、肉だけに偏らないように!
- ★脂肪の多い肉は控えましょう。



魚や大豆製品、  
卵も色々とり  
ましょう



## 食事以外の生活習慣にも、気をつけましょう!

がんの予防には食事の他に、禁煙や運動等の生活習慣のなかで、ちょっとした心がけが大切です。  
また、早めにごがん検診を受けて早期発見・早期治療も、がん予防対策になります。



### 禁煙がステキです!



- ★がん予防には何といたっても禁煙です。
- ★タバコを吸わない人も、タバコの煙(副流煙)は、有害物質が多く含まれているので、煙を避けましょう。
- ★目黒区では禁煙外来治療費の、一部助成を行っています。

### 熱すぎる飲食物は要注意



- ★熱すぎは胃腸に負担がかかります。
- ★飲食物で、熱すぎるものは少し冷ましてから、適温で食べるようにしましょう。



### お酒は控えめに!



- ★お酒は適量にし、1日の目安量は日本酒は1合または、ビールはロング缶1本または、ワインはグラス2杯が目安です。
- ★週に2日は肝臓休める「休肝日」を作りましょう。

### 適度な運動でストレス解消

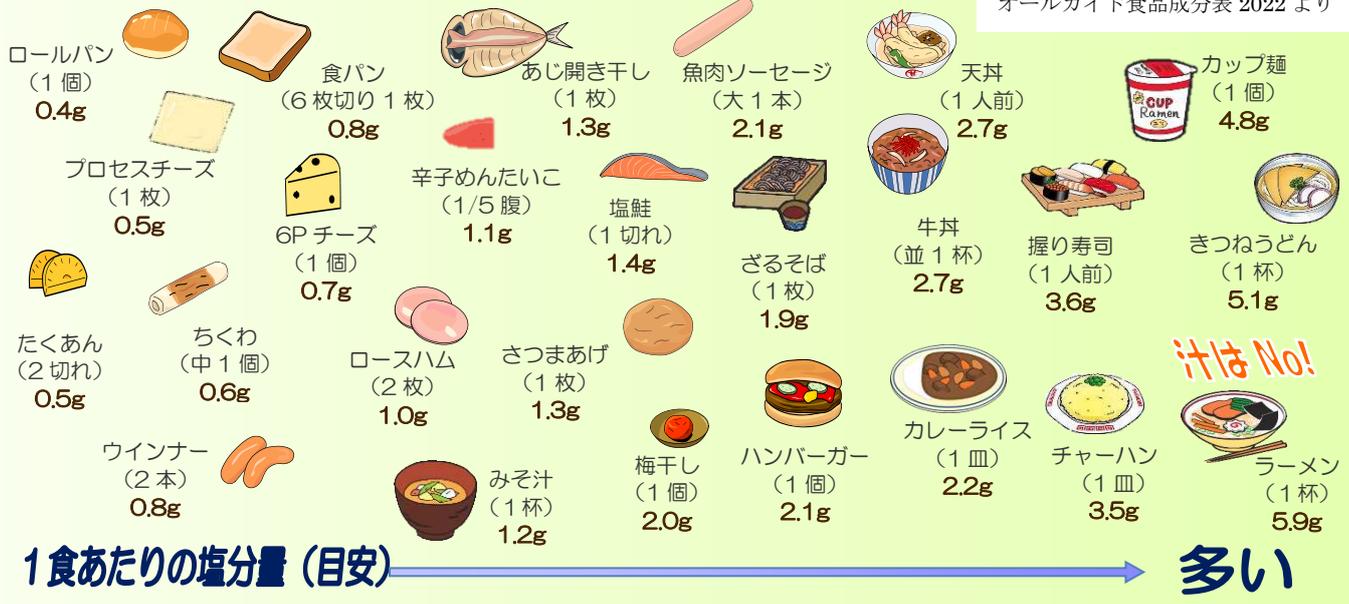
- ★1日8000歩~10000歩のウォーキングがおすすめ。
- ★めぐろウォーキングマップを配布しています。
- ★こまめに、水分補給も忘れずに!



# ◎ がん予防と健康長寿のために…食品の隠れ塩分にも気をつけよう！

食塩は1日あたり男性7.5g、女性6.5g未満が摂取基準です。食塩は様々な食品に多く含まれています。外食や加工食品からの食塩摂取割合が4割～5割と高めなので、とり過ぎに気をつけましょう！

オールガイド食品成分表 2022 より



## ◎ 目黒区民対象のがん検診を受けましょう！

大切な健康を守るために！

### お問合わせ・申込先

目黒区総合庁舎3階健康推進課成人保健係  
(〒153-8573 目黒区保健所<住所不要>、  
電話 5722-9589 FAX5722-9329

受ける時は、受診券(またはクーポン券)が必要です！

検診をご希望で、受診券が見当たらない方は、受診期間中(乳がん検診は12/28まで)に、余裕をもってお申込みください。

### 肺がん検診

- ・受診期間 (6月～6年2月)
- ・対象：40歳以上
- ・内容 問診・胸部X線検査、
- ・かくたん細胞診(一部のかたのみ)

### 乳がん検診

- ・受診期間 (5月～6年2月)
- ・対象：4年度に未受診の40歳以上の女性
- ・内容：問診、マンモグラフィ、視触診(任意)

### 胃がん検診

- ・受診期間 (5月～6年3月) ・対象：4年度に未受診の50歳以上
- ・内容：問診、胃内視鏡検査または胃X(バリウム)線検査

### 大腸がん検診

- ・受診期間 (6月～11月)
- ・対象：40歳以上

### 子宮がん検診

- ・受診期間 (6月～11月 クーポン券対象者は6年2月)
- ・対象：4年度に未受診の20歳以上の女性
- ・内容：問診、視診、内診、細胞診



- ★対象年齢は、令和6年3月31日時点の年齢です。
- ★受診場所は、目黒区が契約している医療機関です。
- ★目黒区内在住の方が対象です。区外に転出された方は受診できません。(クーポン券対象者を除く)

検診に行きましょう！

