

2026年7月度 衛生講話

がんの対策してますか？ ～今日からできるがん予防～

産業医 西川菜摘

2人に1人が生涯でがんに罹患する

男性



がんと診断される確率

61.1%

(2人に1人)

がんで死亡する確率

24.4%

(4人に1人)

主ながんの部位別ランキング(上位3位)

男性(罹患数の順位)

1位 前立腺

2位 大腸

3位 肺

男性(死亡数の順位)

1位 肺

2位 大腸

3位 胃

女性



がんと診断される確率

50.1%

(2人に1人)

がんで死亡する確率

17.2%

(6人に1人)

女性(罹患数の順位)

1位 乳房

2位 大腸

3位 肺

女性(死亡数の順位)

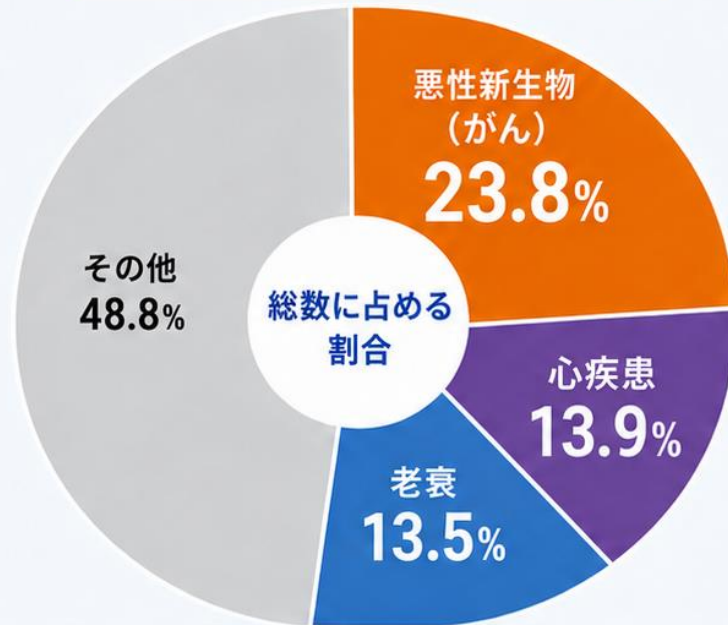
1位 大腸

2位 肺

3位 膵臓

日本人の死因の1位はがん

主な死因の構成割合（2025年）



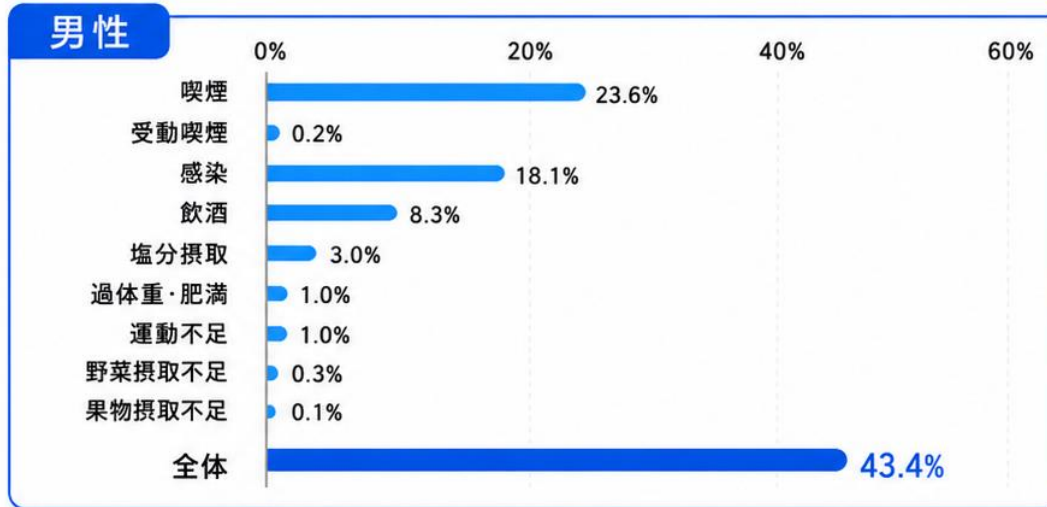
2025年の死因順位

1位	悪性新生物（がん）	23.8%
2位	心疾患	13.9%
3位	老衰	13.5%

正しい知識をもとに**予防**に取り組み、
検診で**早期発見**につなげることが、
がん対策では大切です。

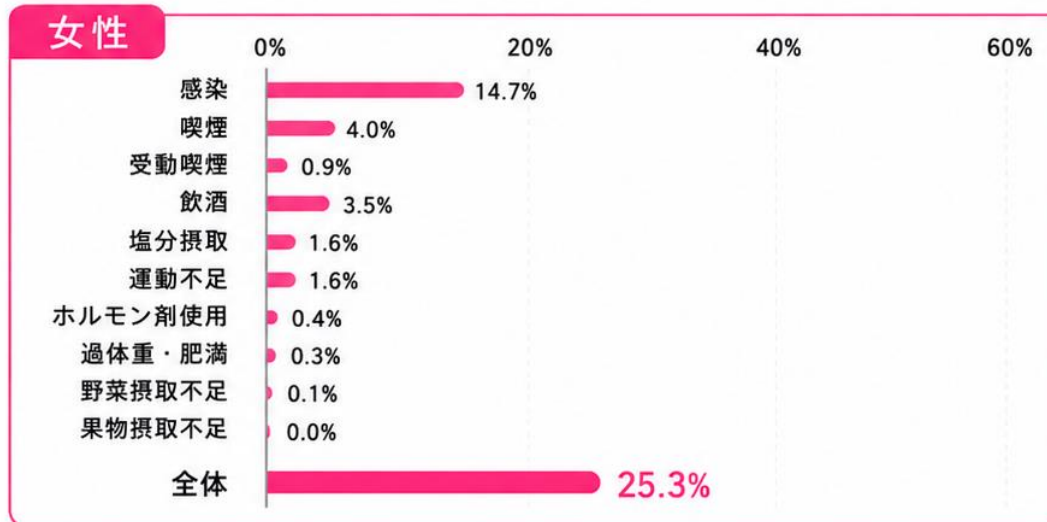


生活習慣や感染はがんの原因に



男性のがんの

43.4%



女性のがんの

25.3%

生活習慣や感染が原因！

日本人に推奨されるがん予防法



タバコとお酒とがん予防

●タバコ

- タバコを吸う人は吸わない人に比べて、何らかのがんになるリスクが約1.5倍高まる。
 - 受動喫煙でも肺がんのリスクは高まり、乳がんのリスクが高まる可能性も。
- ➡ タバコは吸わない。他人のタバコの煙をできるだけ避ける。



●お酒

- 日本人男性のがんの約13%が1日2合以上の飲酒習慣による。
 - 女性の方が男性よりも体質的に飲酒の影響を受けやすい。
- ➡ 飲酒しないことがベスト。飲酒量を減らすほどがんのリスクは低くなる。

食生活とがん予防

- 減塩する

- 塩辛いものをする人は胃がんのリスクが上がる。



- 野菜と果物をとる

- 食道がんのリスクが低下。胃がん、肺がんのリスクが低くなる可能性も。

- 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

- 食道がんのリスクが低下。

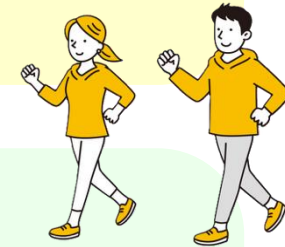


身体活動と体重管理とがん予防

● 身体活動

- 仕事で運動などで身体活動量が多い人ほど、何らかのがんになるリスクが低下するという報告がある。

➡ 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分！
加えて、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分！

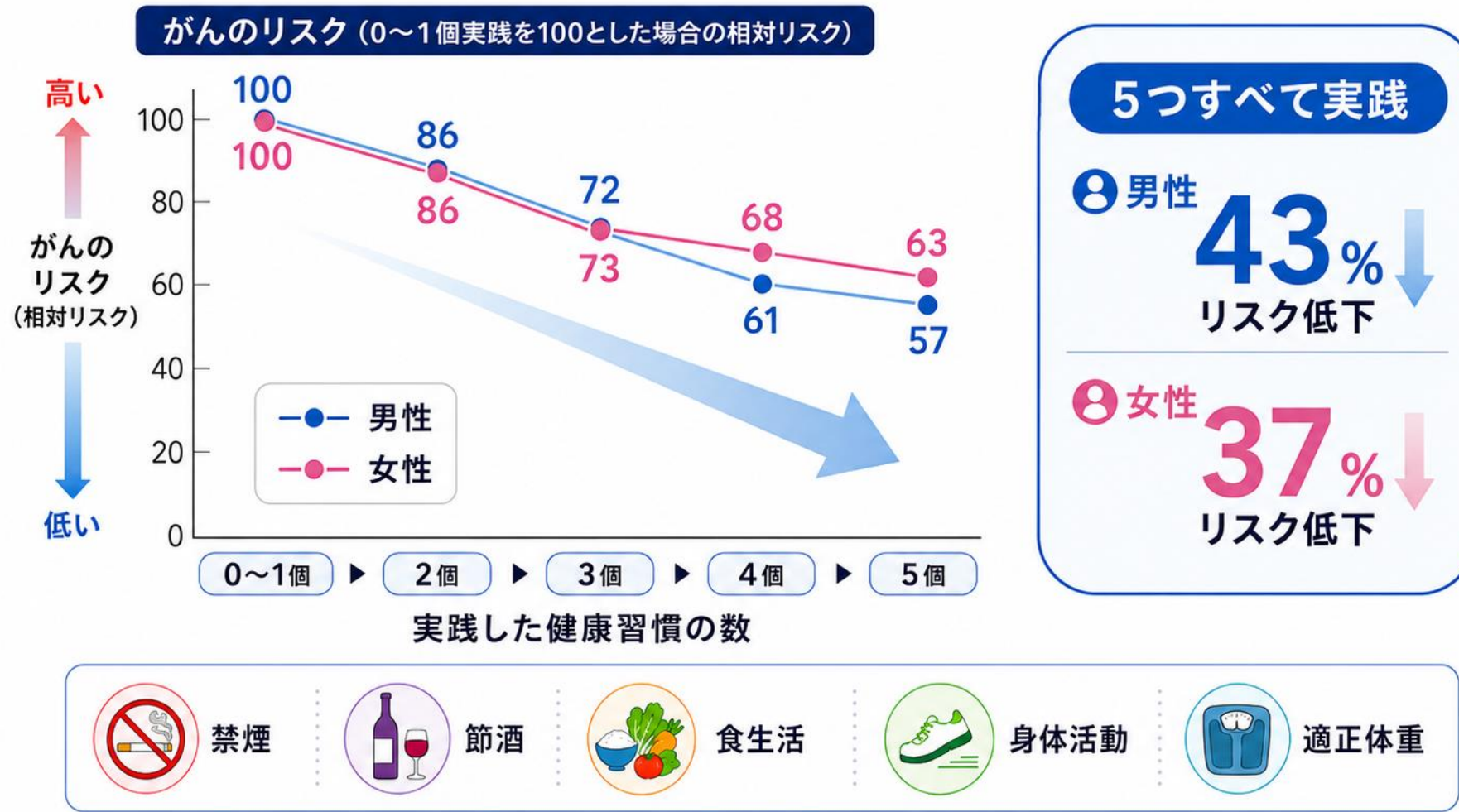


● 体重

- がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太りすぎでも痩せすぎでも高まる。

➡ 男性はBMI値21～27、女性はBMI値21～25の範囲になるように体重を管理する

健康習慣の実践数とがんリスク



感染症とがん予防

ウイルス・細菌		がんの種類
B型・C型肝炎ウイルス	➡	肝細胞がん
ヘリコバクター・ピロリ菌	➡	胃がん
ヒトパピローマウイルス (HPV)	➡	子宮頸がん
ヒトT細胞白血病ウイルス1型 (HTLV-1)	➡	成人T細胞白血病リンパ腫



- 肝炎ウイルスについてはぜひ一度は検査を受け、機会があればピロリ菌についても検査を受けることをお勧めします。
- 子宮頸がん検診を定期的に受け、該当年齢の方は子宮頸がんワクチンの定期接種を受けましょう。

推奨されるがん検診

検査内容		20～39歳	40～49歳	50歳以上
男女共通 	 肺がん ・問診・胸部X線 ・高リスク群は喀痰細胞診併用		1年に1回 →	
	 大腸がん ・問診・便潜血検査（免疫法）		1年に1回 →	
	 胃がん ・問診＋胃部X線 または 胃内視鏡			2年に1回 →
女性 	 子宮頸がん ・問診・視診・子宮頸部細胞診・内診	2年に1回 →		
	 乳がん ・問診・マンモグラフィ		2年に1回 →	

※胃がん検診は50歳以上・2年に1回が基本です。なお、当分の間、胃部X線検査は40歳以上・1年に1回の実施も可とされています。
※子宮頸がん検診は、自治体により30歳以上でHPV検査単独法（5年に1回）を実施する場合があります。