

がん予防～運動～

がん予防には運動も重要！



- 男性53%、女性27%は生活習慣、感染が原因でがんになったと言われている。
- 健康習慣に気をつけることでがんになるリスクはほぼ半減する。
- 身体活動量が多い人は、がんになりにくい。

1

運動でがんになるリスクは、低下します。

国立がん研究センターの研究報告では、身体活動量が高い人（特に運動をする機会が多い人や高齢者において）ほど、がんになるリスクが低下します。

*リスクが低下したがん

男性：結腸がん、肝がん、膵がん

女性：胃がん

普段から身体を動かす習慣をつける、今の生活より少し身体を動かすことが、健康につながります。



2

実際にどれくらい身体を動かすとよいのでしょうか？

18-64歳の方

歩行またはそれと同等以上に

「元気にからだを動かしましょう。」

身体活動を毎日60分

65歳以上の方

無理はせずに

「じっとしていないで」

身体活動を毎日40分



筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です！
毎日10分を目安に



- ・例えば、**18-64歳の方**は、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。
- ・また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。

3

身体活動の目安

生活動作



弱い

身体活動の強度

強い

運動



4