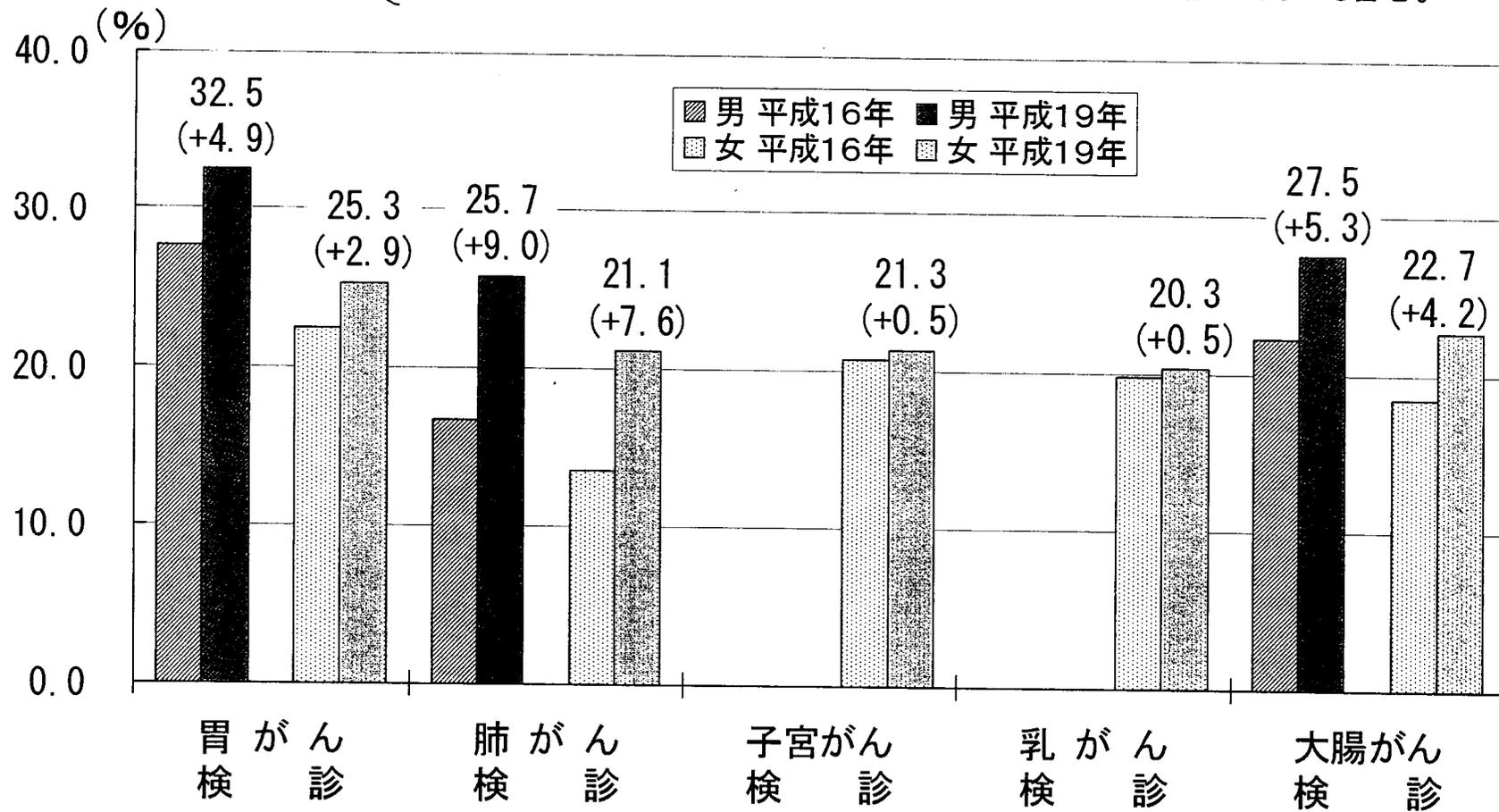


がん検診の受診率

- 胃がん、肺がん、乳がん、大腸がんは40歳以上、子宮がんは20歳以上を対象。
- 健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)の中で受診したものも含む。



出典:国民生活基礎調査(厚生労働省)

小学校学習指導要領における「がん」に関する主な記述

小学校学習指導要領（平成20年3月告示）抜粋
第9節 体育

第2 各学年の目標及び内容

[第5学年及び第6学年]

2 内容

G 保健

(3) 病気の予防について理解できるようにする。

ウ 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。

エ 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。

【解説】

ウ 生活行動がかかわって起こる病気の予防

生活行動がかかわって起こる病気として、心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりする病気、むし歯や歯ぐきの病気などを取り上げ、その予防には、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる偏った食事や間食を避けたり、口腔の衛生を保ったりするなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることを理解できるようにする。

エ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

(ア) 喫煙については、せきが出たり心拍数が増えたりするなどして呼吸や心臓のはたらきに対する負担などの影響がすぐに現れること、受動喫煙により周囲の人々の健康にも影響を及ぼすことを理解できるようにする。なお、喫煙を長い間続けると肺がんや心臓病などの病気にかかりやすくなるなどの影響があることについても触れるようにする。

中学校学習指導要領における「がん」に関する主な記述

中学校学習指導要領（平成20年3月告示）抜粋

第7節 保健体育

第2 各分野の目標及び内容

〔保健分野〕

2 内容

(4) 健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。

イ 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病などの要因となること。

ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があること。

【解説】

イ 生活行動・生活習慣と健康

(エ) 調和のとれた生活と生活習慣病

人間の健康は生活行動と深くかかわっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた食事、適切な運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを理解できるようにする。また、食生活の乱れ、運動不足、睡眠時間の減少などの不適切な生活習慣は、やせや肥満などを引き起こしたり、また、生活習慣病を引き起こす要因となったりし、生涯にわたる心身の健康に様々な影響があることを理解できるようにする。

ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

(ア) 喫煙と健康

喫煙については、たばこの煙の中にはニコチン、タール及び一酸化炭素などの有害物質が含まれていること、それらの作用により、毛細血管の収縮、心臓への負担、運動能力の低下など様々な急性影響が現れること、また、常習的な喫煙により、肺がんや心臓病など様々な病気を起こしやすくなることを理解できるようにする。特に、未成年者の喫煙については、身体に大きな影響を及ぼし、ニコチンの作用などにより依存症になりやすいことを理解できるようにする。

高等学校学習指導要領における「がん」に関する主な記述

高等学校学習指導要領（平成11年3月告示）抜粋

第6節 保健体育

第2款 各科目

第2 保健

2 内容

(1) 現代社会と健康

イ 健康の保持増進と疾病の予防

健康を保持増進するとともに、生活習慣病を予防するためには食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践及び喫煙、飲酒に関する適切な意思決定や行動選択が必要であること。

【解説】

イ 健康の保持増進と疾病の予防

(ア) 生活習慣病と日常の生活行動

健康を保持増進するためには、適切な食事、運動、休養及び睡眠など、健康的な生活習慣が必要であることを理解できるようにする。その際、日常の生活行動と深い関係のある、悪性新生物、虚血性心疾患、高脂血症、歯周病などの生活習慣病の予防を適宜取り上げ、健康に関する適切な意思決定と行動選択が重要であることを理解できるようにする。

小学校の保健教科書における「がん」関連記述

○出典：株式会社学習研究社『新・みんなの保健5・6年』平成20年

3 生活のしかたと病気

生活習慣が関係する病気



生活習慣が関係する病気って、どんな病気かしら？



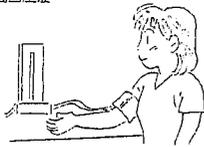
どんな生活習慣が関係しているのかな？

食事、運動、休養などの生活習慣が深く関係して起こる病気（生活習慣病）があります。生活習慣病は、よい生活習慣を身につけることによって予防することができる病気なのです。



生活習慣病には、どんなものがあるでしょうか。

高血圧症



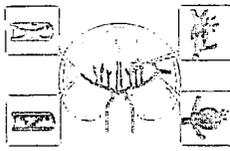
血圧が高い。
心臓病や脳卒中の原因になる。

心臓病



心臓の血管がせまくなったり、つまったりする。

脳卒中



脳の血管がつまったり、破れたりする。

がん



がん細胞が増えすぎて、体の働きが悪くなる。（写真は肺がん。がんの部分をお赤く着色してあります）

糖尿病

血液中の糖の量が多くなり、尿の中にも糖がふくまれ、目の病気やじん肌の病気などの原因になる。

肝臓病

肝臓がかたくなって、働きが悪くなる。

貧血病

赤血球が少なくなると、病み、出血しやすくなる。生がぬけることもある。



生活習慣病はどのようにして起こるのか、心臓病と脳卒中について調べてみましょう。

しぼりや塩分の多い食事



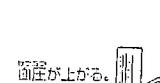
食べすぎと運動不足の生活



ストレス、たばこ、お酒の飲みすぎ



血管にしぼりがたまり、せまくなる。



血圧が上がる。
血がこたたくなくなり、破れやすくなる。

心臓や脳の血管がつまったり、血液の流れが悪くなったりする。



脳の血管が破れる。

心臓病



脳卒中



健康（せいけん）によい生活習慣（せいかうじかん）を身につけるために

自分や家の人の生活の健康度をチェックしてみましょう。

- 早ね早起きをしている。
- ほとんど毎日、外遊びや運動をしている。
- 毎日、朝食を食べている。
- 栄養のバランスのとれた食事をしている。
- しぼりや塩分の多いものを食べすぎないようにしている。
- [おとなのみ] お酒を飲みすぎない。
- [おとなのみ] たばこを吸わない。

健康のために、これから自分はどんなことを実行していきたいですか。また、家の人にはどんなことをアドバイスしたいですか。

自分が実行していきたいこと

家の人にアドバイスしたいこと



糖尿病には生活習慣とは関係のないものもあり、子どものころにかかる糖尿病の多くはこのタイプです。

中学校の保健体育教科書における「がん」関連記述

○出典：東京書籍株式会社『新編新しい保健体育』平成20年



2 生活行動・生活習慣と健康

生活習慣病とは

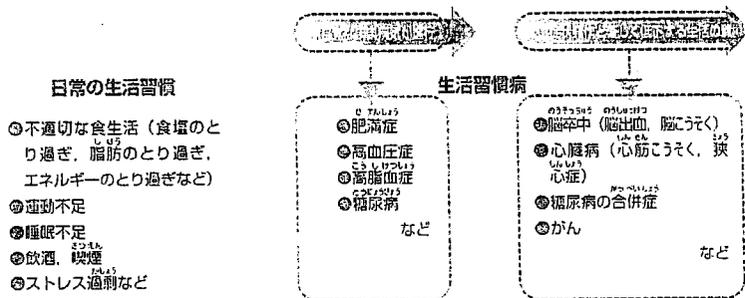
生活習慣と病気は、どのようにつながっているのでしょうか。

- ① 生活習慣病は、どのような生活習慣と関係があるのでしょうか。⇒ 表1, 図1
- ② 生活習慣病は、どのような病気なのでしょうか。⇒ 図1

生活習慣のチェック

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 食事時間は、規則正しい。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 睡眠時間は、7時間以上とっている。 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 朝食は、毎日とっている。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> よくねむれる。 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 間食は、あまりしない。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 寝つきは、よい。 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 野菜は、毎日食べている。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 朝の目覚めは、よい。 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> インスタント加工食品は、あまり食べない。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 定期的に運動している。 |
| | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> からだを動かすことが好き。 |
| | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 散歩をよくしている。 |
| | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 休日は、外に出て運動する。 |
- Yesが多いほどよい生活習慣です。
Noのところは、改善しましょう。

生活習慣病の進みかた (生活習慣病予防研究会 生活習慣病のしおり 2008年)



チェックシート

生活習慣病

食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行にかかわる病気。生活習慣を改善することで、予防ができる。

高血圧症

血管内の圧力が何らかの原因で高くなる病気。持続的であると、さまざまな生活習慣病に結びつく。

糖尿病

エネルギーのとり過ぎ、運動不足、肥満などが原因で、血液中のブドウ糖の濃度が高くなる病気。生活習慣によらない体質によるものもある。

生活習慣病が起こる要因

生活習慣病は、心身に負担になる生活習慣や行動を続けることによって引き起こされます。生活習慣病にかかわりのあるものには、①食生活 (食べ過ぎ、偏食、栄養不足)、②運動不足、③休養・睡眠の不足、④過度のストレス、⑤喫煙、⑥飲酒、が大きな要因としてあげられ、数年から数十年かかって発病します。

生活習慣病はどのような病気か

運動不足や栄養過多は肥満につながります。高血圧症は塩分のとり過ぎやストレス、高脂血症は動物性脂肪のとり過ぎと関係の深いことがわかっています。これらによって血管の血液が通る部分がせまくなったり、細くなったり、血管がもろくなったりする動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心臓病の原因となります。がんは、喫煙や動物性脂肪のとり過ぎ、野菜の不足などが関係しています。

がん、心臓病、脳卒中は、現在、日本人の死因の約6割をしめており、三大生活習慣病といわれています。

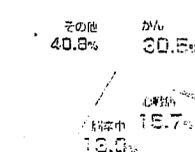
日本人の死因上位をしめる生活習慣病

がん
がん細胞が無秩序・無制限に増殖して、まわりの健康な組織をこわして起こるもので、特に肺がんは喫煙との関係が深く、死亡率も高い。

心臓病
心臓病のうち、主に、冠状動脈がせままって起こる狭心症や、冠状動脈がつまって起こる心筋こうそくなどのことをいう。

脳卒中
脳の血管が破れたり (脳出血)、つまったり (脳こうそく) して、脳が障害を受け、意識を失ったり、手足のまひなどを起こしたりする。

日本人の死因の内訳 (2003年調査)

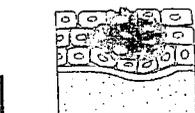
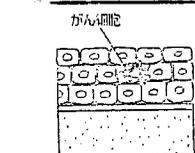


(厚生労働省 人口動態統計 2003年)

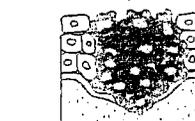


- 糖尿病 P.135 へ
- 高血圧症 P.135 へ
- 動脈硬化 P.135 へ

がん細胞の増えかた



がん細胞は、分裂をくり返して増え、正常な細胞の中をかたまりになる (腫瘍)。



腫瘍がまわりの臓器を圧迫して障害をおよぼしたり、血管や神経などに侵入して正常な働きを邪魔したりする。

中学校の保健体育教科書における「がん」関連記述

○出典：株式会社学習研究社『新・中学保健体育』平成20年

① 日本では、糖尿病の疑いの患者は約1,600万人と推計されています。糖尿病は、血糖値の検査で病名を知ることができます。なお、糖尿病には、生活習慣とは無関係に起こるものもあります。

糖尿病 エネルギーのとりすぎや運動不足、肥満などは、糖尿病につながります。糖尿病は、血液にふくまれるブドウ糖の量が異常に多くなる病気です。糖尿病になると、血管に負担がかかるため、心臓病や脳卒中、じん臓や目、血管、神経の障害など、さまざまな病気を引き起こすようになります。

② 遺伝子とは、細胞をつくるための設計図にあたる情報が組みこまれた物質のことです。

がん 喫煙や動物性脂肪のとりすぎ、塩分のとりすぎ、食物繊維や緑黄色野菜の不足などは、がんにつながります。がんは、正常な細胞の遺伝子がきずついてがん細胞に変化し、そのがん細胞が無秩序に増殖して器官の働きをおかしてしまう病気です。

資料4 がんを防ぐための12か条

<p>バランスのとれた栄養を</p>	<p>変化のある食生活を</p>	<p>食べすぎを避け、脂肪はひかえめに</p>	<p>お酒はほどほどに</p>
<p>たばこは吸わないように</p>	<p>適量のビタミンと繊維質のものを多くとる</p>	<p>塩がらみものは少なめに、熱いものはさましてから</p>	<p>こげた部分はさける</p>
<p>かびの生えたものに注意</p>	<p>日光に当たりすぎない</p>	<p>適度にスポーツを</p>	<p>手を清潔に</p>

※早期発見・早期治療によって、がんの治る可能性は高まります。(出典がんセンター「がんを防ぐための12か条」より改題)

「がんを防ぐための12か条」を、①実行できているもの、②実行できていないものに分けてみましょう。そして、②を改善するためにはどうしたらよいか、考えてみましょう。

生活習慣病の予防

生活習慣病は、生活習慣をできるだけ望ましいものにして健康を増進し、発病そのものを予防することが重要です。また、定期的に検査を受けることも有効です。生活習慣病は初期にはほとんど自覚症状がなく、じわじわと進行するからです。検査によって早期発見・早期治療ができれば、その多くは進行をくいとめることができるのです(資料5)。

現代の社会は、夜型生活や運動不足になりやすく、ストレスも起こりやすくなっています。健康的な生活習慣づくりには、個人の自覚と実践とともに、個人を支援する社会的環境の整備が必要です(資料6)。

③ あわせて、生活習慣を改善することも必要です。

資料5 生活習慣病の予防

健康増進・発病予防

<p>運動</p>	<p>栄養</p>	<p>休養</p>	<p>喫煙や過量の飲酒をしない</p>
-----------	-----------	-----------	---------------------

早期発見・早期治療

健康増進・発病予防のことを「一次予防」、早期発見・早期治療のことを「二次予防」ということもあります。

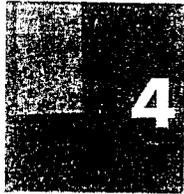
資料6 個人の取り組みを支援する社会的環境の整備の例

<p>運動施設の整備</p>	<p>さまざまな健康づくり活動</p>	<p>健康情報の提供</p>	<p>がん検診・健康相談</p>
----------------	---------------------	----------------	------------------

実践しよう! 自分の生活をふり振り返り、生活習慣の改善に挑戦してみましょう。(⇒p.102)

高等学校の保健体育教科書における「がん」関連記述

○出典：株式会社大修館書店『現代保健体育』平成20年



4 生活習慣病と 日常の生活行動

生活習慣病とは何かを、具体的な病気の例をあげながら説明できるようにする。生活習慣病を防ぐ方法を食事・運動・休養および睡眠などの側面から考えられるようになる。

1. 生活習慣と関連の深い病気—生活習慣病—

口癌の発生率

D.105「脳卒中」の発生率

歯みがきのこと。歯みがきという点と強く歯をこすることとらえ、歯や歯肉を傷つけることがあるので、ブラッシングという場合が多くなっている。

生活習慣病とは、がん、心臓病、脳卒中などの病気は、中高年に多くみられることから、長い間「成人病」と呼ばれてきました。しかし、研究がすすむにつれ、がんは喫煙や不適切な食事、脳卒中や心臓病は喫煙や不適切な食事、運動不足といった生活習慣と深く関連していることが明らかになってきました。そこで、食事や運動と関連の深い高脂血症や糖尿病、食事やブラッシング、喫煙などと関連の深い歯周病などもふくめて、「生活習慣病」という新しい呼び名が生まれました(表1)。

生活習慣病予防の考え方 成人病というと、年をとったら避けられな

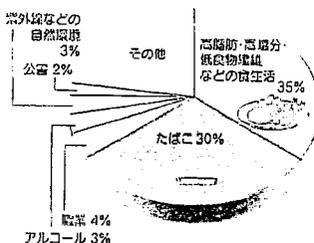
表1 代表的な生活習慣病

がん	正式には悪性新生物という。がんの特徴は、細胞が癌細胞に増殖すること、転移することである。肺、肝臓、大腸、乳房などが代表的で、がんは減少を続けているが、肺がんについては男女ともに増加中である。
心臓病	虚血性心疾患はその代表で、心筋に栄養と酸素を供給している冠状動脈の硬化がもとになって起こる病気である。動脈がつまり、心筋が壊死するものを心筋梗塞といい、血液が流れにくくなって脳に痛みなどが生じるものを狭心症という。
脳卒中	脳内の血管が破れて出血をおこす脳出血と、脳内の血管が詰まって血流がとどまってしまう脳梗塞などがある。食塩の過剰摂取や飲酒が危険な要因とされている。近年では、食塩摂取量の減少などにともない、死亡率は低下傾向にある。
高脂血症	血液中の脂肪(コレステロール、中性脂肪など)が異常に増加した状態であるが、自覚症状にはあらわれない。高脂血症は動脈硬化をもたらし、それがさらに、心臓病や脳卒中につながる。
糖尿病	血液中の糖の濃度が高くなってしまう病気。血液中の糖の濃度が高くなると、失明や腎臓の障害、足の壊疽(壊疽の死)がおきたり、心臓病や脳卒中になりやすくなる。肥満と運動不足が危険な要因とされている。
歯周病	歯ぐきや歯ぐきのなかの骨など、歯を支える組織の病気。はじめは口がくさい、自ぐきが出血しやすいなどの症状だけだが、進行すると歯がグラグラになり、最後には歯が抜けてしまう。歯肉には、歯垢が原因である。

※本誌目録では、心臓病は虚血性心疾患、脳卒中は脳血管疾患と記載する。すなわち、生活習慣病とはそのものに限定して用いている。

いというイメージをもちがちですが、生活習慣病といえは、生活のしかたによっては避けることも可能だということらえ方ができるのではないのでしょうか。実際そのとおりで、生活習慣病のなか

図1 要因別がん死亡の割合(ドル、1981年)



米国内における研究結果で、どんな要因がどのくらいがんによる死亡をひきおこしているかを算出したもの。喫煙と食生活という2つの生活習慣が大きな割合を占めていて、日常の生活習慣と個人の健康意識がたいせつであることを示している。

りの部分は避けられるという研究結果がでてきます(図1)。

2. 健康の基本—食事・運動・休養および睡眠—

生活習慣と健康のかかわり 食事・運動・休養および睡眠といった生活習慣が健康のためにたいせつだということは昔からいわれてきましたが、近年では、それが研究によって明確に示されるようになりました(図2)。現代社会においては、生活習慣病が大きな問題となっているため、その重要性はますます増してきています。また、ストレスをはじめとする心の健康問題を防ぐためにも、運動による気分転換や休養・睡眠は効果的です。

1つひとつの生活習慣は、独立して存在しているわけではありません。たとえば、よく運動する人は、それにあつた食事・休養が必要であるように、たがいかかわりあいが健康をささえているのです。

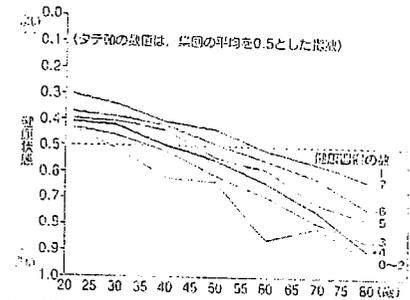
よりよい人生のために 生活習慣が重要なのは、たんに長生きするためや病気になるためだけではありません。毎日を生き生きと暮らしていくためにも、生活習慣は重要な役割を果たしています。たとえば、食事には、栄養素を休にとりいれ、体をつくり、毎日の活動をささえるという役割がありますが、同時に、食べるということはそれ自身が楽しみであり、また、一緒に食べる人とのコミュニケーションの場になるという意味もあります。そのことは、運動などのほかの生活習慣にもあてはまります。その人にあつた生活習慣は、健康づくりに役立つばかりでなく、生活の質を高めることにもつながるのです。

ポイント

健康的な生活習慣をいくつ実行していますか?

右の7つの項目は、図2のもとになった調査で調べられた健康習慣です。これを使って、いるいるな人に実行している健康習慣の数を聞いてみましょう。

図2 守っている健康習慣の数と健康状態の関係(ベロックとブレスロー、1972年)



健康習慣の数(「やってみよう」参照)と健康状態の関係をもとにしたもの(グラフは、下にいくほど障害や症状が多く、上にいくほど活力に満ちていることを意味する)。健康習慣の多い人は、年をとっても健康習慣の少ない人の若いときと同じくらい健康的なことがわかる。

たとえば、健康習慣が6つ以上の人の寿命は3つ以下のの人に比べて長いことがわかっている(65歳の発症で約11年延、女性で約7年延)。

近年、高脂肪高糖質の引き金になるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が注目されている。内臓脂肪の増加は高血圧、高血糖、高脂血症のうち2つ以上に該当する状態をいう。メタボリックシンドロームを早く疑われたり予防できると考えられる人は、とくに40〜74歳で多い。

ハイキングで楽しい食事



- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 適切な睡眠をとる | <input type="checkbox"/> 5. 運動を定期的にやる |
| <input type="checkbox"/> 2. 朝食をほぼ毎日食べる | <input type="checkbox"/> 6. 喫煙の必要を感じない |
| <input type="checkbox"/> 3. ほっとし休養をしない | <input type="checkbox"/> 7. 休養をしない |
| <input type="checkbox"/> 4. 適切な体重を保持 | |

高等学校の保健体育教科書における「がん」関連記述

○出典：株式会社第一学習社『高等学校保健体育』平成20年

11 がんの予防

1. がんは、生活習慣や環境要因によって発生する病気である。
2. がんの予防には、生活習慣の改善や検診を受けることが重要である。
3. がんの発生には、遺伝的要因も関係している。

がんの発生と発がん物質

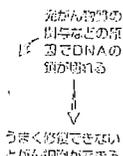
人の細胞核に3~4万個あるといわれる遺伝子のうち、がん遺伝子・がん抑制遺伝子などの特殊な遺伝子が、何らかの原因で傷つき、傷の量が一定レベルをこえると、がん細胞になるとされている(Ⅰ)。

現在では、発がん物質として、さまざまな化学物質・医薬品が知られている。また、特殊なウイルスや紫外線、放射線にも発がん性が認められている。生活習慣との関連が深い発がん物質の代表は、たばこの煙に含まれるタールである。その他、自然の食品のなかにも多くの発がん物質があり、人間はこれらと共存しているといえる。

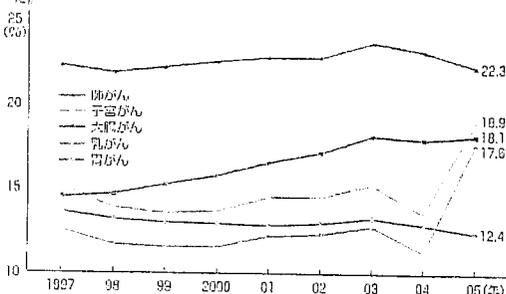
がん医療の現状と進歩

がんの早期発見 早期のがんが、集団検診や人間ドックなどで発見されることも多いが、がん検診の受診率は決して高くないため、発見が遅れることも多い(Ⅱ)。早期発見ができれば、その後の治療などがスムーズになるため、定期的な検診を受けることが大切である。

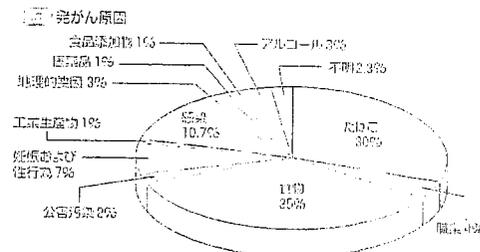
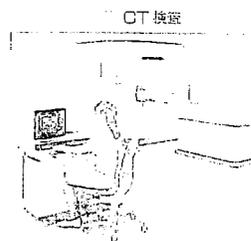
細胞のがん化のメカニズム



がん検診の受診率の推移 (地域保健・老人保健事業推進) 2005年) 受診の対象となるのは、基本的には職場などでの検診の対象となっていない40歳以上の者。ただし、2004年より子宮がんは20歳以上の女性が、乳がんは40歳以上の女性が2年に1回受診することとなった。



がんの発生率は、年齢に比例するのだろうか? 一般には年齢の4乗に比例するといわれる。



がんの治療法 現代のおもながんの治療法は、以下のものであるが、その他にも新しい治療法の研究が進められている。

- ①外科的療法 がんを手術によって取り除く治療法で、がん治療では中心的方法だが、患者の身体的負担は大きい。
- ②化学療法 抗がん剤などの薬物を、外科的療法と併用したり、白血病の治療などに用いる。現在多くの薬が開発されており、がんの種類によっては治療効果が格段に向上している。しかし、正常細胞にもダメージを与えることがあり、副作用が問題となる。
- ③放射線療法 放射線の作用で、がん細胞を損傷させる治療法である。技術の向上により、臓器の機能を保ちながらの治療や再発防止のための治療が可能となり、広く活用されている。

正しいライフスタイルの形成と早期発見

成人の発がん要因(外因性)は、大半が生活習慣によるものである(Ⅲ)。さらにはがんの発生や増殖には、免疫機能や体調などが関わっていることが知られている(内因性)。がんを予防するには、大気中への発がん物質の排出を減らしたり、健康的な生活習慣を若いときから身につけることが大切である(一次予防)。一方、がんが発生しやすい40歳以上の年齢に達したら、早期発見(二次予防)につとめることが、がんによる死亡を減らす最良の道である。

がんを防ぐための12か条(がん研究振興財団資料より)

- ①タバコを吸わないこと
- ②喫煙をせざるにしろ
- ③毎日適量の食生活を送る
- ④食べ過ぎを避け、節食は避ける
- ⑤1日1回は8分目程度にし、脂肪をとりすぎない
- ⑥お酒はほどほどに
- ⑦たばこは吸わないこと
- ⑧喫煙者本人だけでなく、周囲の人の発がんの可能性も高くする
- ⑨食べ過ぎから避けること
- ⑩ビタミンEやビタミンCはがんを予防する
- ⑪適量の塩分や油分は、消化器に負担をかける
- ⑫1日1回は運動を
- ⑬1日の食事で口に入る量は必ず減らす
- ⑭がんの発生を予防する
- ⑮オリーブオイルやとうもろこしは一部のがんには強い発がん性がある
- ⑯日光に当たらずに紫外線は、皮膚のがんを予防する
- ⑰適度に太陽浴をとり、気分転換や健康づくりのために必要
- ⑱がんの発生を予防する