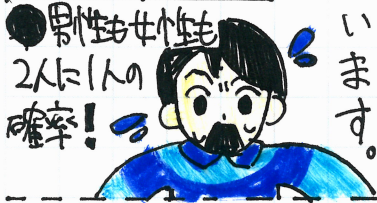


健康に生きる！ 新聞

女性	男性
50.2%	65.0%

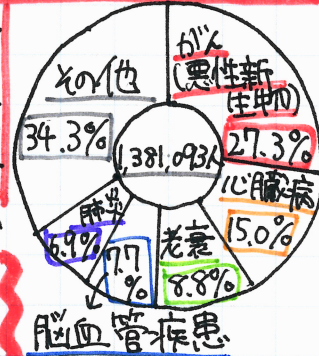


生涯でがんになる確率は、男性と女性で違います。男性は65.0%、女性は50.2%です。がんは年齢が高くなるにつれて増える病気です。生活習慣やストレスが原因で、免疫力が低下してがんになりやすくなります。

生涯でがんになる確率とその原因



日本の主な死亡の原因とは



この円グラフは、令和元年の死亡の原因を示しています。がんは約4分の1を占めています。がんは悪影響を及ぼすもので、予防が重要です。がんは悪影響を及ぼすもので、予防が重要です。

発行者
名 白水 芽生
2年 1組
夜須中学校

3 バランスのとれた食生活を。



2 お酒はほどほどに。



1 たばこを吸わず、避ける。



7 がんについて知る。

自分からがんについて調べ、知り、予防を考えるということが一番大切な対策方法です。

6 ストレスをなくす。

ストレスがあると、頭痛や胃などの病気を引き起こしてしまうかもしれません。ストレスを解消することが大切です。

5 質のよい睡眠をとる。

約8時間睡眠をとると疲れがとれ、ストレスが軽減されます。また、生活習慣病の予防につながります。

4 定期的に健康診断に行く。

健康診断に行き、自分の体の状態や病気を確認し、日々の生活を改めてみる必要があります。

最後に、死亡原因の約4分の1を占めているがんは、2人に1人がかかるとも高いですが、普段の生活を見直し、健康診断に行くことで、がんの予防ができます。健康に充実した生活を送るために、がんを予防することが大切です。