

## がんのリスク（生活習慣）

| 生活習慣因子              | がんの<br>相対リスク |
|---------------------|--------------|
| 喫煙者                 | 1.6          |
| 大量飲酒（450g以上/週）※     | 1.6          |
| 大量飲酒（300～449g以上/週）※ | 1.4          |
| 肥満（BMI≥30）          | 1.22         |
| やせ（BMI<19）          | 1.29         |
| 運動不足                | 1.15 ～ 1.19  |
| 高塩分食品               | 1.11 ～ 1.15  |
| 野菜不足                | 1.06         |
| 受動喫煙（非喫煙女性）         | 1.02 ～ 1.03  |

※飲酒については、エタノール換算量を示す

出典：国立がん研究センターウェブサイト

この図は、国立がん研究センターが発表した生活習慣とがんの相対リスクを比べた表です。

たばこや大量飲酒の習慣がある人は、そうでない人と比べてがんの相対リスクが1.6倍高くなると推計されています。また肥満では1.22倍、運動不足では1.15～1.19倍、野菜不足では1.06倍、それぞれの生活習慣によってがんの相対リスクが高くなると推計されています。

（関連ページ：上巻P95「発がんに関連する因子」、上巻P96「がんのリスク(放射線)」）

本資料への収録日：平成25年3月31日

改訂日：平成29年3月31日