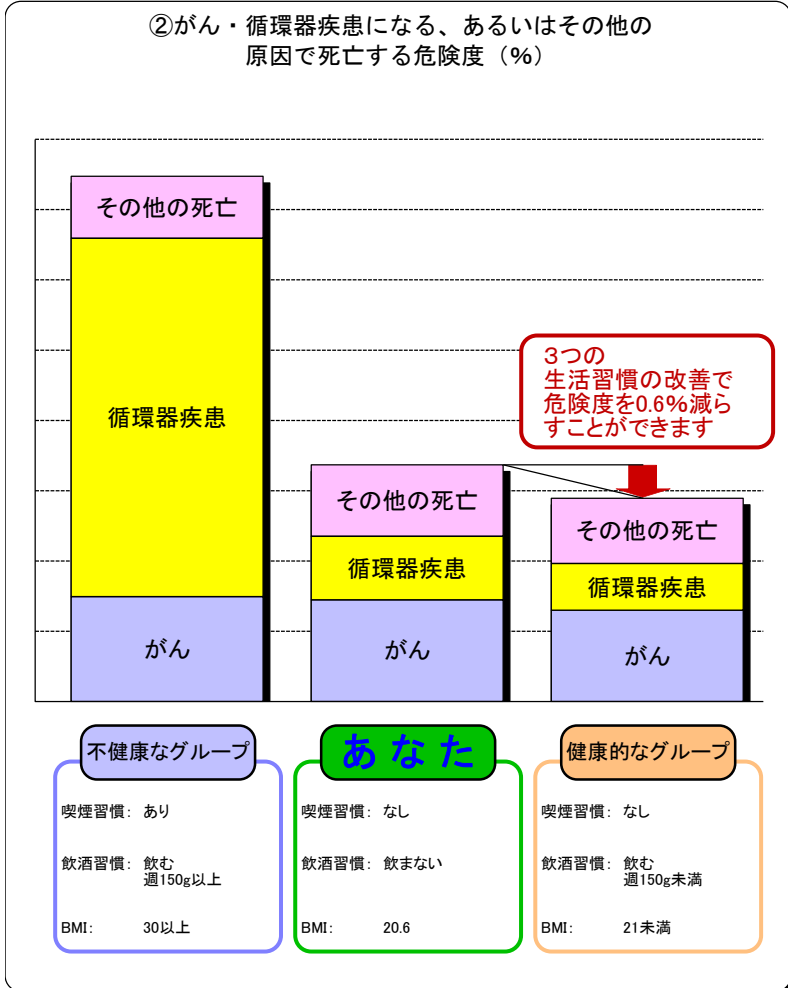
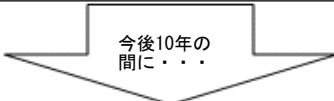
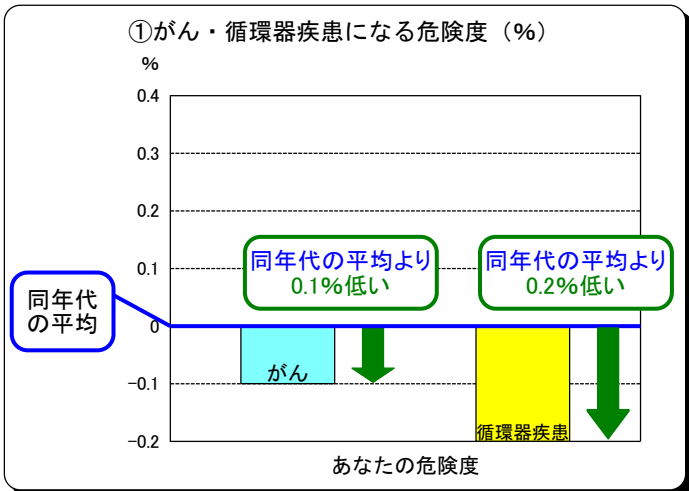


あなたの喫煙習慣・飲酒習慣・BMI(肥満度)から  
★10年以内にがん・循環器疾患になる危険度を計算してみました★

様  
性別： 年齢： 才  
(ID: )

このたびは、調査へのご協力、誠にありがとうございました。  
生活習慣に関するアンケート調査のうち、喫煙・飲酒・BMI(身長と体重から計算した肥満度)という、健康に大きな影響を与える3つの要素に関する回答をもとに、あなたが10年以内にがん、循環器疾患になる危険度などを計算した結果をお知らせします。生活習慣を見直すきっかけとしてご利用いただければ幸いです。  
☆この危険度は、これまでの研究結果※を参考に計算した値です。同年代の平均、あるいは不健康なグループ、健康的なグループと比べて、あなたの危険度がどのような位置にあるのかが示されます。なお、70歳以上の方に関してはこれまで研究がなされなかったため、同じ習慣で65～69歳だった場合の結果で代用させていただいています。参考値としてご覧ください。  
※(Tanakaら, Preventive Medicine 2008年)  
☆この3つの要素の組み合わせですべてが決まるわけではありません。  
☆過去にがん・循環器疾患にかかったことのある方については、この結果は当てはまりません。担当医師の指導を優先してください。

あなたの回答  
喫煙習慣： なし  
飲酒習慣\*： 飲まない  
BMI\*\*： 20.6 (身長 151cm, 体重 47kg)  
※喫煙習慣なし・飲酒習慣なしにはそれぞれ過去喫煙・過去飲酒者を含みます。  
\* 飲む方の場合、飲酒量はアルコールの種類(濃度)も考慮した過当たりのアルコールの総量で表しています。たとえば日本酒1合はアルコールに換算すると約23gと計算されます。これはビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度に相当します。  
\*\* BMI=体重kg/(身長m×身長m)



結果の見方

あなたの生活習慣(喫煙・飲酒・BMI)を続けた場合、今後10年の間に...

①がんになる危険度は平均より低く、特に心配は要らないと言えます。一方、循環器疾患になる危険度ですが、平均より低く、おおむね心配は要らないでしょう。

②これらにその他の原因で亡くなる危険度を加えると、同年代の最も健康的なグループに比べて 0.6% 危険度が高いことが分かりました。言いかえすと、3つの生活習慣の改善で危険度を最大 0.6% 減らすことができます。

web上でも同様の項目への入力により、危険度をより詳しくみることができます。詳しく知りたい方は、  
→(ページアドレス: <http://epi.ncc.go.jp/riskcheck/index.html>)

アドバイス —ここを変えてみましょう!—

喫煙は多くのがんや循環器疾患のリスクを上げることが分かっています。引き続きたばこを吸わないようにしましょう。少量の飲酒は健康によいとされる報告もありますが飲む習慣のない方は無理に飲むことはないでしょう。BMIは健康的な範囲に入っていますね。この調子で引き続きがんばりましょう。

がん・循環器疾患の予防は生活習慣の見直しから! 「日本人のためのがん予防法」(添付資料)を参考に、できることから始めましょう。