

知ってほしい、予防や早期発見・健康づくりにつながる健康医療情報
医療・研究の立場から(1)～がん～

科学的根拠に基づくがん予防を目指して

和田恵子（国立がん研究センターがん対策研究所予防研究部）

健康リテラシー（健康や医療に関する情報に対応する能力）

- 信頼できる情報を得る
- 情報を正しく理解する
- 情報を生活に活用する



<健康や医療に関する情報>

- 予防、病気、治療、医療制度やサービスなど多岐にわたる
- いつ、誰に役立つ情報かわかりにくい（健康な人、病気の人、年齢層）
- どれが正しい情報かわからない。

日本人のがん予防法のエビデンスを評価

The Research Group for the Development and Evaluation of Cancer Prevention Strategies in Japan
科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究

A. 科学的根拠としての信頼性の強さ

- 確定である
- ほぼ確定である
- 可能性がある
- 十分ではない

WHO/FAO Expert Consultation
の基準を参考にして作成

結果が不一致

結果が不十分

関連があるとは考えにくい

B. 要因とがんの関連の強さ

- 強い ↓↓↓または↑↑↑
- 中くらい ↓↓または↑↑
- 弱い ↓または↑
- ない

日本人のがんのリスク評価

がんのリスク・予防要因 評価一覧 (ver. 20230521)

	生活習慣	肥満	肝臓	腎臓	大腸	結腸	直腸	乳癌	肺癌	卵巣	前立腺	子宮頸部	子宮体部	陰茎	陰嚕	陰核	血癌
喫煙	確定！	確定！	確定！	確定！	確定！	確定！	確定！	可能性あり！	確定！	確定！	データ 不十分	確定！	データ 不十分	データ 不十分	確定！	確定！	（急性骨髄性白血病）可能性あり！
受動喫煙	データ 不十分	確定！	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	可能性あり！	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	
飲酒	確定！	データ 不十分	確定！	（ほぼ確定！）	確定！	確定！	確定！	（ほぼ確定！）	確定！	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	確定！	データ 不十分	
肥満	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	
運動	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	
感染	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	
性行為	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	
性行為と関連	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	
マーカー	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	（ほぼ確定！）	

The Research Group for the Development and Evaluation of Cancer Prevention Strategies in Japan
科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究

がん予防の冊子



国立がん研究センターが発行するがん予防に関する冊子

2026年に統合した冊子が発行される予定

The Research Group for the Development and Evaluation of Cancer Prevention Strategies in Japan
科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン

「日本人のためのがん予防法」 5+1のターゲット



The Research Group for the Development and Evaluation of Cancer Prevention Strategies in Japan
科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン

「日本人のためのがん予防法」 5+1のターゲット



喫煙
リスク上昇
(確実) 肺がん、肝がん、
胃がん、大腸がん、食道がん、
膵がん、子宮頸がん、
頭頸部がん、膀胱がん
(ほぼ確実) 急性骨髄性白血病

受動喫煙
リスク上昇
(確実) 肺がん

The Research Group for the Development and Evaluation of Cancer Prevention Strategies in Japan
科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン

「日本人のためのがん予防法」 5+1のターゲット



アルコール
リスク上昇
(確実) 肝がん、大腸がん、
食道がん、頭頸部がん
(ほぼ確実) 胃がん(男性)、
乳がん(閉経前)

The Research Group for the Development and Evaluation of Cancer Prevention Strategies in Japan
科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン

「日本人のためのがん予防法」 5+1のターゲット



食生活とがん

科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究

	全部位	肺	肝	胃	大腸		乳房	食道	膵	前立腺	子宮頸部	子宮体部(内膜)	卵巣	頭頸部	膀胱	血液
					結腸	直腸										
野菜	データ不十分	データ不十分	データ不十分	可能性あり↓	データ不十分	データ不十分	データ不十分	ほぼ確実↓	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分			
果物	データ不十分	可能性あり↓	データ不十分	可能性あり↓	データ不十分	データ不十分	データ不十分	ほぼ確実↓	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分			
大豆		データ不十分	データ不十分				可能性あり↓	データ不十分		可能性あり↓						
肉	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	(男) データ不十分 (女) 加工肉/赤肉可能性あり↑		データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分			
魚	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	可能性あり↓	データ不十分	データ不十分			
穀類		データ不十分	データ不十分	可能性あり↑	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分			
食塩・塩蔵食品				ほぼ確実↑												
牛乳・乳製品	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分			
食パターン				データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分				データ不十分	データ不十分	データ不十分			

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン

「日本人のためのがん予防法」 5+1のターゲット



科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン

「日本人のためのがん予防法」 5+1のターゲット



科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン

「日本人のためのがん予防法」 5+1のターゲット



がん予防の冊子



国立がん研究センターが発行するがん予防に関する冊子

2026年に統合した冊子が発行される予定

The Research Group for the Development and Evaluation of Cancer Prevention Strategies in Japan
科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン策定に関する研究

Take the message home ～健康情報との向き合い方を考える～

- 求めている情報は「予防」なのか、「予後」なのか？
→情報の目的を見極めることが、正しい判断の第一歩です。
- がん予防法は、実はそれほど多くは確立されていません
→だからこそ、過度な期待や不安に振り回されず、冷静な判断が求められます。
- 『絶対に効く』予防法には、確実性はない
→『がんを完全に防ぐ』として販売されている高額な検査やサプリメントに注意が必要です。
- 健康情報は日々アップデートされていきます
→昨日の常識が今日の非常識になることも。「がん予防の冊子」もアプデします。

To libraries 予防・健康につながる情報を(未病の)人々にどのように伝えるか

医療との違い

- 患者さん向けの診療のような「標準治療」は存在しない
- 特定の病気だけの予防の意義はあまり大きくない(疾患横断的な思考が必要)

患者さんとの違い

- 明確な目的をもって情報を必要としているわけではない
- 健康に対する考え方は千差万別



- 様々な健康法、健康観、人生観の情報を提供可
- 保健センターなどの地域の取り組みを紹介し、健康行動へ橋渡し

がん予防に“絶対”はない。でも、“できること”はある。

柔らかく、しなやかに、健康と向き合おう。

ご清聴ありがとうございました

和田恵子（国立がん研究センターがん対策研究所予防研究部）