

HOME/自己診断チェックリスト/がんになりやすい人の傾向

I. 自己診断チェックリスト/がんになりやすい人の傾向

「魚でも、ストレスにやられると『うつ』になるって知っていますか？」

あなたが抱えているそのストレスが身心を蝕み将来の死因になってしまうかも知れません。あなたの「がん」リスクを調べるチェックリストです。あてはまるものを選択してください。

あなたもやってみよう！ ライフイベントストレス

まず、ライフイベント ストレスチェックは [NHK スペシャル『キラーストレス』番組サイト \(外部リンク\)](#) からお試しください。

ライフイベント ストレスチェックの合計点が 300 点以上である

・ はい ・ いいえ

1. 現在、50 歳以上である

・ はい ・ いいえ

2. 性別

・ 男性 ・ 女性

3. 煙草を吸うのが習慣になっている

・ はい ・ いいえ

4. 毎晩、お酒を 1 合以上飲む。(清酒 1 合 180ml 以上、ビール中ビン 500ml 以上、焼酎 35 度 1 杯 80ml 以上)

・ はい ・ いいえ

え

5. 一日の食事の半分は赤&オレンジ色の野菜、濃い緑の野菜や果物で野菜の方が多い

・ はい ・ いいえ

6. 香辛料、塩分が多い食べ物が好きである

・ はい ・ いいえ

7. 魚より肉の方を好んで食べる

・ はい ・ いいえ

8. 食事の栄養のバランスが偏りがちである

・ はい ・ いいえ

9. 運動不足である

・ はい ・ いいえ

10. ウエスト周囲径が男性 85cm 女性 90cm を超え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の 3 つのうち 2 つに当てはまる。

・ はい ・ いいえ

え

11. 便秘しがちである。

・ はい ・ いいえ

12. ストレスをためやすい方である

・ はい ・ いいえ

13. 両親、祖父母、兄弟姉妹にがんになった方がいる

・ はい ・ いいえ

14. 睡眠不足が積み重なっている

・ はい ・ いいえ

15. 抑うつ状態が続いているもしくは、常にストレスレベルが高い

・ はい ・ いいえ

16. 職場、家族、パートナー等いずれかの人間関係が上手くいっていない

HOME/自己診断チェックリスト/がんになりやすい人の傾向

- | | | |
|---|-----|------|
| | ・はい | ・いいえ |
| 17. <input checked="" type="checkbox"/> 辛抱強く、反抗心を押し殺す方である | ・はい | ・いいえ |
| 18. <input checked="" type="checkbox"/> 失敗をいつまでもくよくよしてしまう | ・はい | ・いいえ |
| 19. <input checked="" type="checkbox"/> 自分に対する自己評価が低い | ・はい | ・いいえ |
| 20. <input checked="" type="checkbox"/> 父親、母親のどちらかとの関係が上手くいっていない | ・はい | ・いいえ |
| 21. <input checked="" type="checkbox"/> 体調不良が続いている | ・はい | ・いいえ |
| 22. <input checked="" type="checkbox"/> 毎日の生活の喜び、充実感、満足感がない | ・はい | ・いいえ |
| 23. <input checked="" type="checkbox"/> 他の誰かを真似ていて、自分の人生を生きていない | ・はい | ・いいえ |
| 24. <input checked="" type="checkbox"/> B型・C型肝炎ウイルス（肝臓がん）、ヒトパピローマウイルスが（子宮頸がん）、
ヘリコバクターピロリ菌（胃がん）いずれかに感染している | ・はい | ・いいえ |
| 25. 毎日が同じことの繰り返しのようである | ・はい | ・いいえ |

差支えなければ、お応えください。

- がんに罹ったことがある
- ・はい ・いいえ

個人を特定する情報は収集されません。回答データは、研究のために利用される可能性があります。

送信

注)

配点について、

※設問4. 喫煙（能動的）は男性の場合がん発生リスク要因の約30%、女性の場合5%、
設問5. 飲酒は男性の場合9%、女性は2.5%、設問27. 感染性要因は男性の場合22.8%、
女性の場合17.5%を占めます。

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（国立がん
研究センター）

また、喫煙者は喫煙しない人に比べ男性で1.6倍（女性1.5）がんになりやすいとのこと
です。（がん情報センター）

そこで、設問3. 喫煙は1.6ポイント、設問24. 感染症は1.15ポイント、その他の設問
は各1ポイント。設問1. から設問25. まで（設問2. を除く）を「はい」と応えると合
計24.75ポイントとなります。

合計点が

- ・ 0～6ポイントの場合は「がんリスク低」
- ・ 7～17ポイントの場合は「がんリスク中」

HOME/自己診断チェックリスト/がんになりやすい人の傾向

- ・ 18～24. 65ポイント場合は「がんリスク高」と設定いたします。

リスク診断の他、メッセージは例えば LSI 札幌クリニックでは[がん自己診断チェックリスト](#) (参考サイト)「食生活や運動、喫煙やアルコール摂取など生活で改善できる点があれば、出来る範囲内で改善するようにしましょう。」

「がん検診を定期的に受診するようにしましょう。」が出てきます。

最後に「※ただし、あくまでも参考です。」と入れた方が良いと思います。