

# 癌症是可以預防的 #要你一起這樣做

癌症自1982年開始，即一直高居國人十大死因之首，尤其發生人口逐年增加。然而，癌症是可以預防的，必須落實健康的生活型態，才能真正達到預防的效果！

根據研究顯示：60~70%的癌症是可以預防的，其中30~40%靠飲食調整、運動及維持理想體重，30%靠戒菸及避免二手菸害。因此台灣癌症基金會提出整合性防癌觀念—「全民練5功 防癌就輕鬆」，來幫助國人遠離癌症威脅。

「5功」指的是健康生活型態的五個原則，即「蔬果彩虹579」、「規律運動」、「體重控制」、「遠離菸檳」、「定期篩檢」。只要將此五個基本功法謹記且力行，即能降低60~70%的罹癌風險，真正達到癌症預防的目的。



- 1 蔬果彩虹579
- 2 規律運動
- 3 體重控制
- 4 遠離菸檳
- 5 定期篩檢



## 請支持癌症防治工作

### 捐款方式

郵政劃撥 / 戶名：財團法人台灣癌症基金會  
帳號：19096916

ATM捐款 / 至台新銀行提款機或台新銀行網路ATM 選擇捐款服務功能，即可進行捐款。

信用卡 / 請向本會索取「信用卡捐款授權書」或上網下載，亦可透過本會網站「線上捐款」直接以信用卡捐款。

劃線支票 / 抬頭：財團法人台灣癌症基金會



台北總部：台北市松山區南京東路五段16號5樓之2

電話：02-8787-9907 | 傳真：02-8787-9222

南部分會：高雄市三民區九如二路150號9樓之1

電話：07-311-9137 | 傳真：07-311-9138

E-mail：5aday@canceraway.org.tw



#要你一起這樣做





# 1 蔬果彩虹579

正確的飲食應該做到「高纖、低脂、多蔬果」，尤其要遵循「蔬果彩虹579」的飲食原則。蔬果中的防癌、抗癌物質—植物營養素（又稱植化素）存在於五顏六色的蔬果中，除了攝取足夠份數的蔬果，還要搭配紅、橙、黃、綠、藍、紫、白多種顏色多樣化的攝食，以攝取不同功效的植化素，除了可以降低罹患癌症的機率，還可以預防文明病的發生。

	兒童5份	成年女性7份	成年男性9份
蔬菜	3	4	5
水果	2	3	4

### 備註：

1. 「一份」熟菜約以普通飯碗裝8分滿；生菜則約1碗；水果約1個拳頭的大小。
2. 除了每日攝取足量蔬果之外，更應多色多樣攝取，達到彩虹原則。

吃對蔬果，健康100分



# 2 規律運動

研究顯示，每天從事30分鐘以上的運動，有助於預防包括大腸癌、乳癌、子宮內膜癌、胰臟癌、腎臟癌的發生，尤其缺少運動所導致的體重過重、腰部肥胖會增加罹癌的風險。

根據國衛院的研究發現，每天運動15分鐘，可延長3年壽命，還可降低癌症死亡風險10%。透過規律運動不但可以控制體重，也是維持健康體態的關鍵。

運動時可以搭配個人心跳數達到不一樣的運動效果，其參考原則如下：

運動時維持的心跳數 / 每分鐘	目的
$(220 - \text{實際年齡}) \times 50 \sim 60 \%$	保持健康
$(220 - \text{實際年齡}) \times 60 \sim 70 \%$	體重控制
$(220 - \text{實際年齡}) \times 70 \sim 80 \%$	有氧訓練
$(220 - \text{實際年齡}) \times 80 \sim 100 \%$	競賽訓練

# 4 遠離菸檳

癌症的死亡約有30%和抽菸有關。而且不只是吸菸者本身有風險，若是在密閉空間也容易吸到二手菸，二手菸對於健康的危害絕不亞於一手菸，因此戒菸是吸菸者邁向健康生活的第一步，而非吸菸者也一定要遠離二手菸。

嚼檳榔除了會造成牙齒本身和牙周組織嚴重的破壞外，更可能引發口腔、咽、喉與食道的癌症，所以千萬別為了小小口慾，埋下致癌的因子。

Action go!  
我動，所以我存在



重要的事情講三遍  
「不過重、不過重、不過重」

# 3 體重控制

肥胖是癌症的警訊，研究顯示，體重若超過個人理想體重的40%，男性罹癌率將會增加33%，女性則增加55%的罹癌風險。

體重維持必須控制身體質量指數（BMI）18.5~24間，且男性腰圍以不超過90公分、女性以不超過80公分為基準。

備註：身體質量指數（BMI）  
= 體重（公斤）/ 身高<sup>2</sup>（公尺）

勇敢給菸檳一個重擊，Go away!



# 5 定期篩檢

癌症若透過定期篩檢，早期發現、治療，其存活率相對提高，甚至有很多癌症是可以治癒的。目前政府提供國內常見四大癌症的免費篩檢，民眾應善加利用，可以至就近的健康中心、衛生所、診所、醫院進行篩檢，以確保自己的健康。

政府提供的免費四癌篩檢資訊如下：

癌症種類	篩檢對象	篩檢方式	篩檢頻率
大腸癌	50-74歲	糞便潛血免疫法檢查	2年1次
口腔癌	30歲以上吸菸或嚼檳榔民眾	口腔黏膜檢查	2年1次
乳癌	• 45-69歲女性 • 40-44歲具乳癌家族史之高危險族群	乳房X光攝影	2年1次
子宮頸癌	30歲以上的婦女	子宮頸抹片檢查	每年1次

亮出自己的健康牌，你做了嗎？

