

前言

在台灣，每年超過8萬人被診斷癌症，約4萬多人死於癌症。其實癌症是可以預防的，必須養成正確的生活形態，才能真正達到防治效果。因此，台灣癌症基金會提出「全民練5功 防癌就輕鬆」整合性的癌症預防概念，所謂「5功」，指的是健康生活形態的五個功法，即「蔬果彩虹579」、「規律運動」、「定期篩檢」、「體重控制」、「遠離菸害」，而且此五項生活守則必須同時並行，將可以降低60%~70%的罹癌風險。



快跟我們一起輕鬆做預防吧



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

郵政劃撥帳號：19096916 | 戶名：財團法人台灣癌症基金會

www.canceraway.org.tw

全民練5功

防癌 就輕鬆
蔬果彩虹579 規律運動 定期篩檢
體重控制 遠離菸害



好幸福大未來，
請你跟我這樣做！



南山人壽

就是要你健康

01

蔬果彩虹579



正確的飲食應該做到「高纖、低脂、多蔬果」，並遵循「蔬果彩虹579」的原則。依彩虹顏色，選擇多色多種顏的蔬果，並攝取足夠的份數，能降低癌症及文明病的發生率。

每日蔬果攝取量	蔬菜	水果
兒童5份	3	2
成年女性7份	4	3
成年男性9份	5	4



02

規律運動

研究顯示，每天從事30分鐘以上的運動，有助於防止包括大腸癌、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。且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-實際年齡) x 50 - 60 %	保持健康
(220-實際年齡) x 60 - 70 %	體重控制
(220-實際年齡) x 70 - 80 %	有氧訓練
(220-實際年齡) x 80 -100 %	競賽訓練

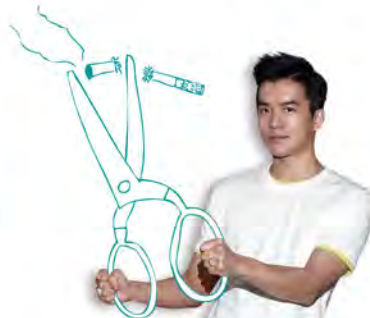
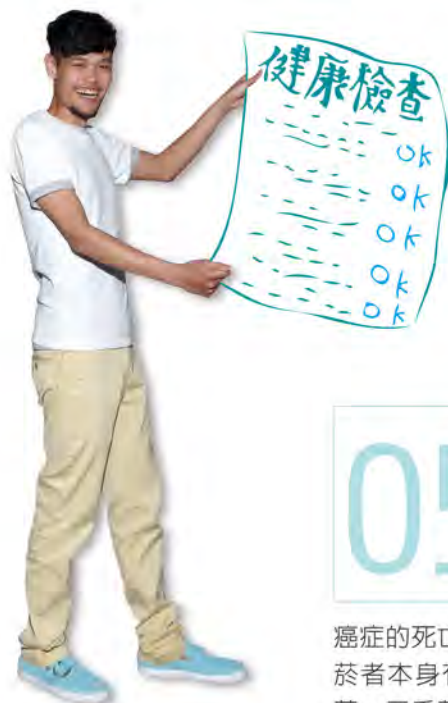


定期篩檢

03

癌症若透過定期篩檢，早期發現、早期治療，其治癒率也相對提高，可以有效降低癌症死亡率。政府提供下列四癌免費篩檢資訊如下，民眾應善加利用：

癌症種類	篩檢對象	篩檢方式	篩檢頻率
大腸癌	50-69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	乳房X光攝影	2年1次
	▲40-44歲具乳癌家族史之高危險族群		
子宮頸癌	30歲以上的婦女	子宮頸抹片檢查	每年1次



04

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

備註：
身體質量指數(BMI)=體重(公斤) / 身高²(公尺)

05

遠離菸害

癌症的死亡約有四分之一和抽菸有關，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菸害。

