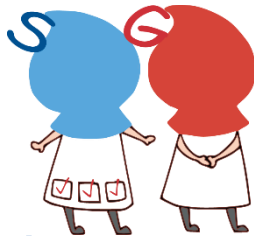




『私は がんになりません』

そう言い切れるのは、2人に1人。



がんを予防しよう！

がんは、さまざまな要因によって発症していると考えられおり、その中には予防できるものも多く含まれています。生活習慣を見直し、がんを予防しましょう。

がんを防ぐための 新12か条

- | | | | |
|-----|--------------------|-----|------------------|
| 1条 | たばこを吸わない | 2条 | 他人のたばこの煙を避ける |
| 3条 | お酒はほどほどに | 4条 | バランスのとれた食生活を |
| 5条 | 塩辛い食品は控えめに | 6条 | 野菜や果物は不足にならないように |
| 7条 | 適度に運動 | 8条 | 適切な体重維持 |
| 9条 | ウイルスや細菌の感染予防と治療 | 10条 | 定期的ながん検診を |
| 11条 | 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を | | |
| 12条 | 正しいがん情報でがんを知ることから | | |

がん検診を受けよう！

がんは年齢とともにかかる率が高くなります。日本人の2人に1人が生涯において一度はがんにかかると言われていています。対象の年齢になったら、がん検診で早期発見に努めましょう。

1. がん検診を受けましょう。

がんは、症状が出にくいことも多いので、「元気」「健康」と油断せず、がん検診を受けましょう。対象年齢になったら、推奨された受診間隔で定期的に受けることが大切です。

2. 精密検査の対象となったら、必ず受けましょう。

一次検診で要精密検査と判定されたら「症状がない」と自己判断せず、精密検査を受けましょう。精密検査を受け、早期発見することが大切です。

