

がんのご存知ですか？

がんは2人に1人がかかり、3人に1人はがんで亡くなる時代です。
「自覚症状がない」「忙しくて時間がない」を理由にがん検診を後回しにしていますか？

がん対策は、**よい生活習慣** + **がん検診** の**2段階**構えで臨みましょう!!

(財)がん研究振興財団 「がんを防ぐための新12か条」 より

- 1** たばこは吸わない

- 2** 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

- 3** お酒はほどほどに
適正飲酒!

- 4** バランスのとれた食生活を

- 5** 塩辛い食品は控えめに

- 6** 野菜や果物は豊富に

- 7** 適度に運動

- 8** 適切な体重維持

- 9** ウイルスや細菌の感染予防と治療

- 10** 定期的ながん検診を

- 11** 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

- 12** 正しいがん情報でがんを知ることから
