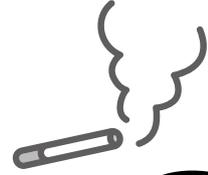
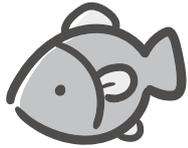


がん予防 自分でできることを 始めよう!



がんは日本人の死亡原因の第1位です。
現在、日本人の2人に1人は、一生のうち
に何らかのがんにかかり、3人に1人は
がんで死亡すると言われています。
がんは、誰もがなる恐れのある
身近な病気です。



1. 生活習慣を改善しよう

生活習慣を改善することで、がんになるリスクを減らすことができます。

がん予防法 ～5つの健康習慣の実践～

- ① たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。
- ② 飲酒をするときは節度のある量に留める。
- ③ 食事は栄養の偏りをなくし、バランスよくとる。
- ④ 適度な運動など、日常生活を活動的に過ごす。
- ⑤ 適正体重を維持する（太りすぎない、やせすぎない）。



2. がん検診を受診しよう

がんは早期では症状がほとんどありません。
一方で、診断と治療の技術が進歩したことにより、早期発見・早期治療ができるようになり、
治癒することも可能となってきました。

がん予防に取り組むことが何より大切ですが、症状がないまま進行するがんを早期発見するには、
定期的ながん検診を受けることも大切です。

そして、がん検診を受診した後、「精密検査が必要」と診断された場合は、必ず医療機関で
検査を受けましょう。

がんを経験した人からは「がん検診でがんが見つかったが、すぐに受診して治療ができた。
がん検診を受けてよかった」という声を聞きます。

生活習慣を改善しながら、定期的ながん検診を受けて元気な体を維持しましょう。