

# ～がん検診で早期発見 ・ 予防をしましょう～

日本人のおおよそ2人に1人が一生のうちに『がん』と診断され、3人に1人ががんで亡くなっています。大切な命を守るために、定期的ながん検診を受けて早期発見・治療しましょう。

**がん予防の基本は生活習慣の改善です！**



## 飲酒

飲みすぎに注意し、  
節度のある飲酒にしま  
しょう！



## 禁煙

- ・ 受動喫煙を避ける。
- ・ 禁煙する



## 感染

- ・ 肝炎ウイルスに注意し、検査と適切な措置をしましょう。
- ・ ピロリ菌の検査を受けましょう。



## 体形

太りすぎないように適  
正体重を維持しましょ  
う！



## 食事

- ・ バランスよく食べる。
- ・ 食塩はひかえめに！
- ・ 野菜や果物を食べる。



## 運動

- ・ 適度な運動をしま  
しょう！
- ・ 今より10分多く動く  
ことを心がけましょ  
う。



**生活習慣を見直して健康な毎日を過ごしましょう！**

**受けよう乳がん検診  
10月はピンクリボン月間！**

ピンクリボンとは、乳がんの正しい知識を広め、定期的な検診の啓発をするためのシンボルです。乳がんは30歳代から増え始め、40～60歳代がピークです。女性のがんによる死亡の第1位であり、早期発見・早期治療のために検診が大切です。本市では30歳以上の住民登録のある女性を対象に乳がん検診を実施していますので、健康子育て課までお申込みください。

※検診は年度内に1回のみを受診となります。

問合先 健康子育て課 ☎(46)5113

H 29.10.1 24

