

## がんを防ぐための12ヶ条

- バランスのとれた栄養をとる  
いろいろ豊かな食卓にしましょう
- 毎日変化のある食生活を  
ワンパターンな食生活になっていませんか？
- 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに  
おいしい物も腹八分目に
- お酒はほどほどに  
飲みすぎに注意
- たばこは吸わない  
禁煙でがん予防
- 運動を定期的に  
適度に体を動かす習慣を
- 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる  
緑黄色野菜を食べましょう
- 塩辛いものは控えめに、熱いものは冷ましてから  
胃や食道をいたわって
- こげた部分は避ける  
発ガンのリスクがあります
- カビの生えたものに注意  
食べる前にチェックしましょう
- 日光に当たり過ぎない  
紫外線に注意
- 体を清潔に保つ  
いつも清潔に保つよう心がけましょう

がんの原因に生活習慣が関係していることをご存知ですか？毎日の生活習慣を改善することは、がん予防には欠かせません。できるだけ、がんの原因をなくしていきけるよう、今日から「がん」になりにくい生活を送りましょう！

生活習慣を見直して

# がん予防！



### 年に一度はがん検診を受けましょう

がんの予防には生活習慣の見直しと、定期的ながん検診が有効です。市ではがん検診として、10月・11月にみらい健診②を実施しています。市で実施しているがん検診は、被保険者証（健康保険証）の種類に関係なく、受診できます。日程など詳しくは「平成22年度健康管理予定表」をご覧ください。

◇みらい健診②で実施しているがん検診◇

項目・対象年齢	方法	内容
大腸がん検診 (18歳以上)	便潜血反応検査	便の中の血液を探り、大腸内の出血の有無を検査します。
肺がん検診 (40歳以上)	胸部間接エックス線撮影	肺全体をエックス線で撮影します。
前立腺がん検診 (50歳以上男性)	PSA（前立腺特異抗原）検査	血液検査をし、血液内に含まれるPSAの量を調べます。

※本年度すでに、みらい健診①を受診された方や職場などの健診を受診された方は対象外となります。  
※がん検診は、自覚症状のない方が対象です。自覚症状のある方は、直接医療機関を受診してください。