

がんの予防と早期発見・早期治療

日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。生活習慣病の1つであるがん。生活習慣を変えることが予防につながります。

がんを防ぐための新12か条

- 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
- 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 野菜や果実は不足しないように
- 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 体の異常に気がつ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



公益財団法人がん研究振興財団

もし、がんになったら？

がんになっても、早期発見・早期治療ができれば**70～90%以上**は治ります。早期発見するために1年に1回（がんの種類によっては2年に1回）受診しましょう。また、精密検査が必要と診断された方は早めに精密検査を受けましょう。



本市ではどの検診も1つ500円で受けられます。受診券の新規発行・再発行が必要な方はQRコードまたは電話で健康推進課へ。



受診券はこの封筒 /



番組案内

NHK あしたが変わるトリセツショー「がん対策のトリセツ 2026」

9月3日 午後7時30分～

本市も
参加しています!

健康アカデミースクール

高血圧予防学部 受講者募集 ID 0000202

高血圧症の症状や治療法、食事や運動など日常生活での高血圧予防のポイントを専門医から学び、高血圧を予防しませんか。

と き 10月1日 午後2時～3時30分 つねかわ内科・ハートクリニック院長による講話
11月5日 午後1時30分～3時30分 保健師・管理栄養士・健康運動指導士による講話と実技
全2回

と ころ 保健医療センター

対 象 市内在住・在勤で次のいずれかに該当する方
・血圧が収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上
・高血圧症の経過観察または治療中の方
・高血圧予防に関心のある方

定 員 60人（定員を超えた場合は抽選） **受講料** 無料

申し込み 9月24日 までに直接、電話、QRコードで健康推進課へ。

