



毎月11日は
健康の日

健康クイズ&コラム



クイズ
・答え



Q

がん検診について正しいものは？

- A 健康な人は受ける必要がない
- B 症状がないがんを見つけることができる
- C 症状があったためがん検診を予約した

A

B 症状がないがんを見つけることができる

今月の
健康
コラム



「定期的ながん検診を受けましょう！」

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なるといわれています。がんは早期発見・早期治療をすれば、完治する可能性も高い病気です。日頃からがん予防を意識した生活を送りましょう！

～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. 野菜や果物は不足にならないように



- 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. 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

出典：がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」

伊勢市では7月1日より伊勢市民を対象に、がん等の早期発見と健康の保持増進を目的として、がん検診・骨粗しょう症検診を実施しています。詳しくは広報いせ7月1日号、ホームページをご覧ください。

