

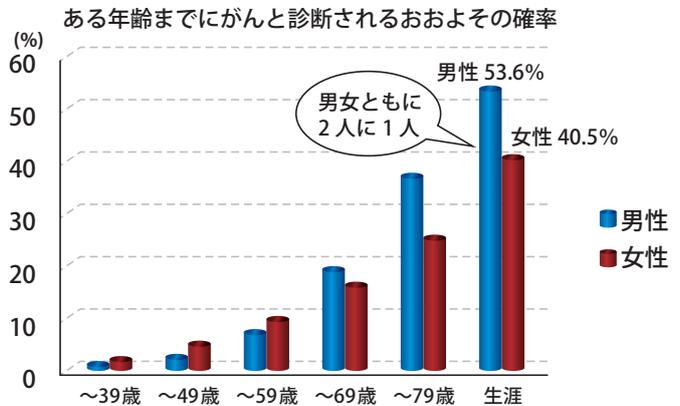
ご存じですか？9月はがん征圧月間です

がんは日本人の死因第1位です。国民の3人に1人ががんで亡くなり、2人に1人ががんにかかる時代です。

一方、多くの研究成果により、がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることがわかってきました。

日本人を対象とした調査や科学的な研究により「がんを防ぐための新12か条」が提案されています。これを機会にご自身の生活習慣をチェック！そして今日からチェンジ（改善）してみませんか。

あなたをがんから守るのはあなた自身です。



公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2010年報」より

がんを防ぐための新12か条

公益財団法人がん研究振興財団作成

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1条 たばこは吸わない | 7条 適度に運動 |
| 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8条 適切な体重維持 |
| 3条 お酒はほどほどに | 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 4条 バランスのとれた食生活を | 10条 定期的ながん検診を |
| 5条 塩辛い食品は控えめに | 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 6条 野菜や果物は豊富に | 12条 正しいがん情報でがんを知ることから |

～がんの情報は各ホームページから～ <http://www.jcancer.jp/> 公益財団法人日本対がん協会
<http://www.ganjoho.jp/> がん情報サービス

乳がん検診PR講演会 「大丈夫だよ、がんばろう！」

市民の皆さんに乳がんに関心を持っていただくため、武儀医師会主催により、タレントの山田邦子さんをお招きして講演会を開催します。



講師 山田 邦子さん

- ◆日時 9月17日(月・祝) 午後1時30分～3時(午後1時開場)
- ◆場所 関市文化会館・大ホール
- ◆定員 1,000人(先着順)
- ◆入場料 無料(入場には入場整理券が必要です。整理券の配布場所などについての問い合わせ先は武儀医師会)
- ◆照会先 武儀医師会(☎23-1707)

乳がんは早期発見・早期治療すれば、約90%の方が治るといわれています。しかし、日本人の乳がん検診受診率は20%前後と低く、関市においては16.5%(平成23年度)にとどまっており、国のがん対策推進基本計画のがん検診受診率目標値50%を大きく下回っている状況です。

この講演会を機会に乳がんに関心を持ち、乳がん検診を受けましょう。