

# がんを防ぐための新12か条

日本人を対象とした疫学調査などの科学的な研究で明らかにされた確かな証拠を基に、「がんを防ぐための新12か条」が提案されています。普段の日常生活で是非、意識しましょう。

## ① たばこは吸わない



## ② 他人のたばこの煙を避ける



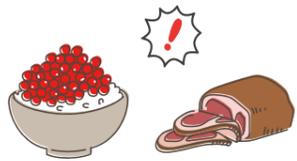
## ③ お酒はほどほどに



## ④ バランスのとれた食生活を



## ⑤ 塩辛い食品は控えめに



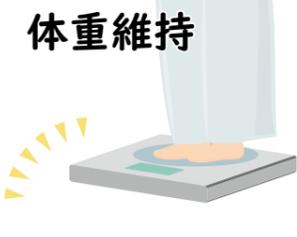
## ⑥ 野菜や果物は不足にならないように



## 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



【参考資料】(公財)がん研究振興財団「やさしい2022がんの知識」

## 病気にかからないようにするには、

## まず「健康であること」が最も重要—。



(一社)日田市医師会  
会長 長野浩志

病気にかからないようにするには、まず「健康であること」が最も重要です。そして「健康であること」を確認するには、やはり身近な医師に相談したり、検査を受けたりする必要があります。ここ数年、新型コロナウイルス感染症の流行によって一時的に検診やがん医療の受診者が減りました。今後、進行したがんや死亡例などの増加が懸念されています。年に1度の検診を受けることは健康維持のための重要な方法であり、結果を日頃受診している医師に相談することによって、的確な診断を得ることができます。また、より専門的な医療が必要と判断された場合は、すぐに適切な専門医や専門医療機関を紹介してくれます。

今後も、日田市医師会や日田検診センターは、市民の皆さまの病気の早期発見・早期治療を支援していきます。

## ●がん検診で「早期発見」「早期治療」へ

がん検診は“症状がない健康な人が対象”です。病気の症状がない健康な人は、もしがんが見つかったら、症状が出る前のがん、つまり「早期がん」であることがほとんどです。「早期がん」を見つけて、適切な治療を行うことで、がんによる死を防げます。

## ●がん検診の受診方法

- ・個別検診…市から委託を受けた医療機関で受診
- ・集団検診…公民館や体育館、検診センターなどの施設で受診
- ・職域検診…働いている人の場合は、職場の年1回の定期健康診断と併せてがん検診が行われることもあります

受診方法、日時については広報ひた5月15日号に同封した「令和5年度健診ガイド(保存版)」をご覧ください。市ホームページ(下記二次元コード)をご確認ください。

詳細はこちら▶



## “自分自身” “大切な人”が健康であるために、 今年度、がん検診を受けてください。

今年度、1人でも多くの人にがん検診を受けていただけるよう、一部自己負担を無料にしています。健康で安心して過ごすためには、2次予防(早期発見・早期治療)が非常に大切です。がん検診は1回受けて終わりではありません。1回の結果が「異常なし」であっても、その後のがんになる可能性は当然あります。がんを早期に発見するため、定期的ながん検診を受けてください。