







がんを防ぐための新 12 か条

<p>1 条 たばこは 吸わない</p> 	<p>2 条 他人の たばこの 煙を避ける</p> 	<p>3 条 お酒は ほどほどに</p> 
<p>4 条 バランスの とれた 食生活を</p> 	<p>5 条 塩辛い 食品は 控えめに</p> 	<p>6 条 野菜や果物 は不足に ならない ように</p> 
<p>7 条 適度に運動</p> 	<p>8 条 適切な 体重維持</p> 	<p>9 条 ウイルスや 細菌の 感染予防と 治療</p> 
<p>10 条 定期的な がん検診を</p> 	<p>11 条 身体の異常に 気づいたら すぐに受診を</p> 	<p>12 条 正しい がん情報で がんを知る ことから</p> 

出典：『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

がん検診の予約は各保健センターの窓口・電話・Web で受付しています。

詳細はお問い合わせください。

中央保健センター (0897) 52-1215

東予保健センター (0898) 64-5333



西条市 総合健診

検索



丹原・小松保健センターの検診については、
東予保健センターへお問い合わせください。

西条市 健康医療推進課