

# がんを予防する生活習慣～運動～

仕事や運動などで、身体活動量が高い人ほど、  
がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。(国立がん研究センターより)



有酸素運動は、がんや生活習慣病の予防に効果的

＼たとえば、こんな有酸素運動があります／



ウォーキング



サイクリング



水中ウォーキング



水泳



エクササイズ



わざわざ運動するのは面倒…  
仕事や家のことで精いっぱい…



新しく何かをする必要は  
ありません！

＼普段の生活のなかで運動を意識しましょう／



近くの店まで  
歩いていく



店の入り口から遠い  
駐車場に車を停める



いつもと違うコースで  
犬の散歩



自転車で通勤



エレベーターではなく  
階段をつかう

続けて長時間の運動ができなくても、普段の活動に**＋10分**を心掛けるところから！



保健センターでは、12月のウォーキング講座の参加者を募集中！

また、がん検診をまだ受診されていない方は、お早めにご予約ください！

詳しくは、西条市中央保健センター ☎0897-52-1215 までお電話ください

＼健診はこちら／

