

がんを防ぐための新 12 か条

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

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

西部保健センター (0898) 64-5333



西条市 総合健診

検索



丹原サービスセンター・(旧) 小松保健センターの検診
 については、西部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