






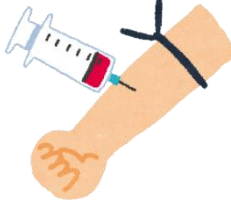




## がんを防ぐための新 12 か条

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

西部保健センター (0898) 64-5333



西条市 総合健診

検索

