

他人事になっていませんか？

今考える「がん予防」

私が…がん…？
なんで…？



2人に1人が「がん」にかかります。
毎年9月は「がん征圧月間」です。
「がん」にかからないように、今できることを
みんなでやりましょう！

ピンクリボン×カシワニ

今日からできる！

～「がん」にかかりにくくなる行動～



① ^{プラステン}「+10」

まずは歩く時間を10分増やしましょう！

② 「食べすぎ注意」

肥満や塩分のとりすぎを避けましょう

③ 「禁煙」

たばこの煙は自分にも周囲にもがんの元！

※ 健康的な生活習慣により「がん」にかかる可能性を下げられます。自分に合う方法でがんを防ぎましょう！

がん検診を
受けましょう！

1～2年毎のがん検診による
早期発見が大事です
柏市でもがん検診を行っていますので、
ぜひ御利用ください！



柏市HP（がん検診について）

柏地域健康だより 9月号

発行：柏地域・職域連記推進協議会事務局
（柏市健康増進課 TEL 04-7167-1256）