

9月は、がん征圧月間、健康増進普及月間、食生活改善普及運動

■がん征圧月間 ～健康は 予防と検診の 二刀流～

がんと聞いて、どう思いますか。

自分がかからないと思っている人もいれば、怖いと感じる人もいるかもしれません。

がんは2人に1人はかかると言われており、日本人の死因第一位でもあります。誰でもかかる可能性のある病気です。

しかし、がんは早期発見できれば治癒する確率が高まります。

怖いと思いがん検診を受けないでいると、がんの発見が遅れてしまいます。

大切なことは、定められた間隔でがん検診を受け、精密検査が必要と判断された場合は、必ず精密検査を受けることで、がんの早期発見・早期治療につなげることです。



■健康増進普及月間

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

健康に近道はありません。日々の習慣が、生活習慣病やがん予防に大きく影響します。

☐ バランスのとれた食事を、1日3回、適量とっていますか。

☐ 身体を動かす機会はありますか。

☐ 睡眠で休養はとれていますか。

☐ たばこは吸っていませんか。

☐ お酒は1日1合までにしていますか。週2日程度の休肝日はありますか。

■食生活改善普及運動

食事はバランスが大切です。

特定の食べ物に偏ることなく、いろいろな食品を少しずつ食べることで、自然と栄養バランスが整います。

【1日分の目安】

