

# がんを防ぐための新12か条

第1条 たばこは吸わない

第2条 他人のたばこの煙を  
できるだけ避ける

第3条 お酒はほどほどに

第4条 バランスのとれた食生活を

第5条 塩辛い食品は控えめに

第6条 野菜や果物は不足に  
ならないように

第7条 適度に運動

第8条 適切な体重維持

第9条 ウイルスや細菌感染の  
感染予防と治療

第10条 定期的ながん検診を

第11条 身体の異常に気がいたら、  
すぐに受診を

第12条 正しいがん情報でがんを  
知ることから