

がんを防ぐための 12 ヶ条

- 1 タバコは吸わないに
- 2 他人のタバコの煙をできるだけ避ける
- 3 バランスのとれた食生活を
- 4 お酒はほどほどに
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物が不足にならないように
- 7 適度な適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がついたらすぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから