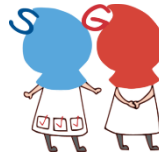




私はがんになりません。 そう言いきれるのは、 2人に1人。



2月4日～10日は
滋賀県がんと向き合う週間

知らないことが、いちばんの危険。

がん検診を受けましょう

がんは早期発見・早期治療で生活への影響が少なく済みます。
感染防止対策に努めながら、がん検診を受診しましょう。

検診の流れと受け方は
こちら！



がんを予防しましょう

男性のがんの約5割、女性のがんの約3割は
心がけ次第でがんになる確率を低くすることができます。

禁煙

たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。

飲酒

飲むなら節度のある飲酒を。（1日あたり目安：日本酒なら1合、ビールなら500ml缶1本）

食事

偏らずバランスよく。減塩する。野菜と果物不足にならない。熱い物は冷ましてから。

身体活動

活動的な日常生活を心がける。（歩行程度以上の活動を毎日60分程度）

適正体重

太りすぎ・やせすぎに注意。

感染

肝がん 肝炎検査を受けましょう
胃がん 機会があればピロリ菌検査を。

わかりやすい情報提供のために

保健所ホームページがリニューアルしました！
各種申請・相談・問い合わせなどについてはホームページ上部のメニューからご覧ください。

