

保健だより

令和5年 10月
臨時増刊号

日本人の平均寿命は世界でトップクラスです。また、現代日本は医療も発展している
ので、もし何かの病気にたいては、すぐに死を迎えるわけではありません。

病気というリスクを減らしながら生活していくのが、毎日を豊かにするライフスタイルの主流です。

現在、40～50歳代の各世代の死因の第1位は「がん」。20代でも第3位、
30代でも第2位となっており、「3人に1人はがんで亡くなっている」と言われています。

そして、将来的には「**国民の2人に1人ががんになる**」と言われています。

しかし、これをマクセスにとらえるのではなく、「誰もががんになる可能性があるのだから、
今からできる予防を考えよう。そして実行しよう」と、前向きにとらえてみましょう。

中学生期のあなたの生活も一生涯のあなたの健康につながっています。

がんを防ぐための新12ヶ条

このパンフレットの中にも載っています
※13条は未成年の今「ダメ!ゼッタイ」

- | | | |
|--------------------|------------------------|--------------------------|
| ① たばこは吸わない | ⑤ 塩辛い食品は控えめに | ⑨ ウイルスや細菌の
感染予防と治療 |
| ② 他人のたばこの
煙を避ける | ⑥ 野菜や果物は
不足にならないように | ⑩ 定期的な
がん検診を |
| ③ お酒はほどほどに | ⑦ 適度に運動 | ⑪ 身体が異常に気づい
たら、すぐに受診を |
| ④ バランスのとれた食生活を | ⑧ 適切な体重維持 | ⑫ 正しいがん情報で
がんを知ることから |



「がんって、大人とか高齢者の病気じゃないの？」
と、思っていますか...?

中学生に関係ある?

このパンフレットは、2年生に配っていますが、
保健室前の掲示コーナーにもありますので、
ぜひ、1・3年生も見てください!

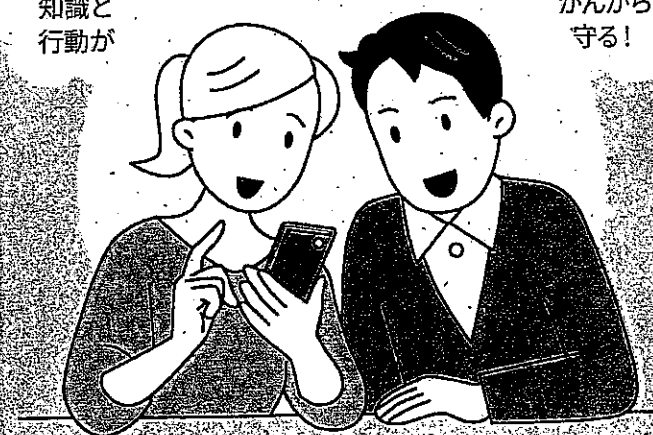
公益財団法人 がん研究振興財団
Foundation for Promotion of Cancer Research

やさしい 2023 がんの知識

胃がん 大腸がん 乳がん
肺がん 子宮頸がん

正しい
知識と
行動が

あなたを
がんから
守る!



この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として
助成を受け作成されたものです。

