



9月、10月はがんを考える月間！

9月は「がん征圧月間」 10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン」

がんを正しく知って、できることから

生活習慣の見直しと、がん検診から始めよう！

約2人に1人



＝生涯でがんと診断される確率

9割の方が「がんは怖い」と感じています

がん対策に関する世論調査(令和5年7月調査)より

◎がんは決して特別な病気ではありません。誰もがなる可能性のある身近な病気です。がんを正しく知り、うまく付き合って生きていくことが大切です。

がんについて調べるとき、どうしていますか？

今は、インターネットや生成AIで簡単に調べることができます。一方で、誤った情報が含まれることもあります。信頼できる情報源を選びましょう。

信頼できるおすすめの情報サイト

国立がん研究センターがん情報サービス
<https://ganjoho.jp/public/index.html>



がんの予防・検診・治療など、がんに関する幅広い情報を確認できます。

がん情報みやぎ

<https://cancer-miyagi.jp/>



宮城県内の「がん情報」を集めたホームページです。



がんを予防するために、今できること

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

◎生活習慣の見直しでがんのリスクを減らす

- 1 たばこを吸わない
他人のたばこを避ける
- 2 飲酒を控える
- 3 減塩する、野菜と果物をとる
熱い飲み物や食べ物は冷ましてから
- 4 普段の生活の中で身体を動かす
- 5 太りすぎ・やせすぎに注意
- +1 感染症の検査・予防接種を受ける

プラス



◎がん検診を受けて早期発見・早期治療

- がんの初めは自覚症状がないものが多いため、症状がないうちから検診を受け、早期発見・治療をすることが大切です。
- 適切な年齢、受診間隔で検診を。
[国が推奨するがん検診の詳細はこちらから→](#)
- 勤務先で検診機会が無い方は、お住まいの市町村で検診を受けることができます。
市町村のホームページ等を確認ください。



お知らせ

9月1日～7日は「みやぎ受動喫煙ゼロ週間」です

他者のたばこの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。

受動喫煙は肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などになるリスクが上がります。

周囲の健康に悪影響を与える「受動喫煙」をなくしましょう！

禁煙で自分と周囲の人をがんのリスクから守る！



©宮城県・旭プロダクション