

## 知っておきたい、がんのこと

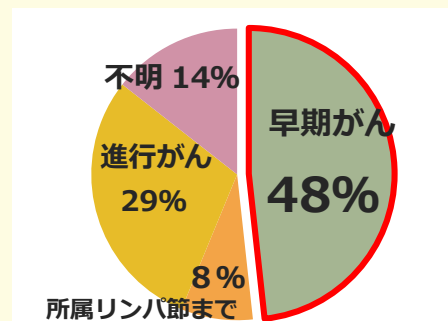
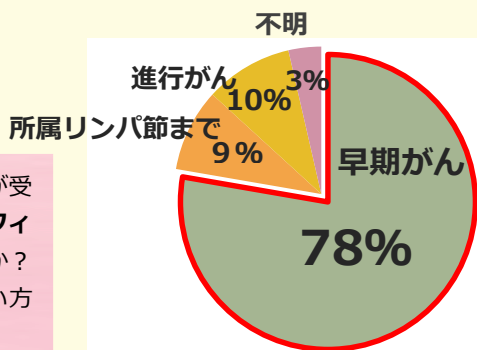
がんは日本人の死因の第1位となっており、死亡数は年々増え続けています。がんを予防するには、食生活、運動、喫煙、休養などの生活習慣を見直すとともに、定期的ながん検診を受けることが大切です。積極的にがん検診を受けましょう。

**定期的ながん検診の受診が、がんの早期発見・早期治療につながります！**



がん検診等で発見された時の進行度

がん検診等以外で発見された時の進行度



(2014 香川県地域がん登録より)

10月の土日祝に乳がん検診が受けられる「かがわマンモグラフィサンデー」をご存知でしょうか？平日は忙しくて受けられない方は是非活用してください。

[香川県がん対策ホームページ](#)

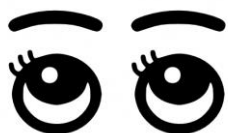
検索

がんが発見された時の進行度について、がん検診等で発見された場合は、それ以外で発見された場合と比較すると、早期がんである割合が高くなっています。

### 新 がんを防ぐための12か条

- たばこは吸わない
- 他人のたばこの煙を避ける
- お酒は、ほどほどに
- バランスのとれた食生活を
- 塩辛い食品は控えめに
- 野菜や果物は不足にならないように
- 適度に運動
- 適切な体重維持
- ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 定期的ながん検診を
- 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 正しいがん情報でがんを知ることから

10月10日



目の愛護デー

目の愛護デーは60年以上の歴史があります。はじまりは1931(昭和6)年に失明予防の運動として10月10日を「視力保存デー」と定めたのがきっかけです。目の愛護デーをきっかけに目を大切にすることについて考えてみましょう。



★年に一度は眼科へ

2大失明原因である緑内障と糖尿病性網膜症は、初期には自覚症状が全くありません。あなたの目の健康を守るため、年に1度は眼科を受診しましょう。