

毎年9月は『がん征圧月間』です

2023年度 がん征圧スローガン

安心を 明日につなぐ がん検診

ご自身のため、そして大切な方のためにも、定期的ながん検診を受けましょう！

【がんを防ぐための新12か条】

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 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



※ 以下の無料クーポン券（1枚）を抽選で20人の方にお贈りします！！

- ・マンモグラフィ検診クーポン（10枚）40歳以上
- ・子宮頸がん検診クーポン（10枚）20歳以上

※ 有効期限がありますので、受診施設にお問い合わせください。

★ ご希望の方は、郵便はがきに、ご住所、ご氏名、ご年齢に加え、
「マンモ検診クーポン希望」又は「子宮検診クーポン希望」とお書きいただき、
9月29日(金曜日)～消印有効～までにご応募ください。
ご当選の発表は、クーポンの発送をもって代えさせていただきます。

[応募先]

〒636-0302 磯城郡田原本町宮古404-7 奈良県健康づくりセンター



一般財団法人 奈良県健康づくり財団 - 日本対がん協会奈良県支部 -
磯城郡田原本町宮古404-7 (奈良県健康づくりセンター内)
TEL 0744-32-0230