

がんを予防しましょう!

がんは亀山市の死因の第1位となっています。がんの原因の多くは、たばこや飲酒、食事などの日常生活習慣に関わるものとわかっています。生活習慣を見直してがんを予防しましょう!

がんを防ぐための新12か条

出典:公益財団法人がん研究振興財団
「がんを防ぐための新12か条」

1条 たばこは吸わない

2条 他人のたばこの煙を避ける

3条 お酒はほどほどに

4条 バランスのとれた食生活を

5条 塩辛い食品は控えめに

6条 野菜や果物は不足にならないように

7条 適度に運動

8条 適切な体重維持

9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

10条 定期的ながん検診を

11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を

12条 正しい情報でがんを知ることから

がんについての情報や相談窓口

がん情報サービス

国立がん研究センターがん対策情報センター

がんについて様々な情報を調べることができる
“がん情報の入り口”です。

がん情報サービス

検索

参考・引用:国立がん研究センター
がん情報サービス「知れば安心がん情報」

がん相談窓口

三重県がん相談支援センター

☎ 059-223-1616 午前9時~午後4時30分

月~金曜日、第1日曜日(翌日の月曜日は休み)ただし5月・1月は、
月曜日~金曜日、第3日曜日(翌日の月曜日は休み) ※土日祝日・年末年始休み
参考・引用:三重県がん相談支援センター <http://www.gansupport.mie.jp/>

三重県がん相談支援センターとは

三重県が、がん患者及びその家族のための相談
支援を行うための機関として、平成20年1月に
設置されました。



かかりつけ医をもちましょう

調子が悪いと思ったらまずは「かかりつけ医」にかかりましょう

「かかりつけ医」とは下記のような医師のことです。

- ・継続的にかかっていて患者の普段の健康状態を把握している
- ・健康管理や保健指導を行ってくれる
- ・心身をトータルで診てくれる

よりよい かかりつけ 医との 付き合い方

健診結果などをコピーして持っていく → 経年で健康状態を把握してもらえる

いつもかかることで普段の状態を知ってもらう → 小さな変化でも気づいてもらえ、早期発見できる

専門的な治療が落ち着き、継続的な治療に切り替える → 専門医からかかりつけ医に逆紹介してもらい、自宅の近くで治療を継続できる

家族ぐるみで診てもらおう → 家族でかかりやすい病気や体質、生活環境なども把握してもらえて安心



全ての処方箋は「かかりつけ薬局」にまとめましょう

- ・薬の副作用やアレルギーの有無などを継続的に記録する
- ・複数の医療機関で処方されている薬の飲み合わせをチェックする
- ・薬に関することならなんでも相談できる

お薬手帳を活用しましょう!

医療機関で処方してもらった薬を記入してもらった手帳です。副作用やアレルギーの有無なども継続的に記録・管理できます。



参考・引用:社会保険出版社「上手な医療のかかり方」