

# 平成18年度 健康講座開催!!

組合員及び被扶養者の方を対象に、がん治療の最前線で活躍されている独立行政法人国立病院機構四国がんセンターの先生を講師に迎えて、「がん予防」をテーマとした健康講座を開催しました。

がんは、わが国の死因の第一位を占め、日本人の3人に1人ががんで亡くなっています。しかし近年、診断・治療等の技術が進歩し、がんも治せる病気

になりつつあります。

まずは、一次予防として、がんを未然に防ぐ食生活や生活習慣を身につけること。次に、二次予防として、がんにかかったとしても、早期に発見し、治療することが大切です。

下表の《がんを防ぐための十二カ条》を積極的に実行するとともに、定期的な検診を受けるよう心がけましょう。

## 講師の諸先生

(独立行政法人国立病院機構四国がんセンター)



胸部外科医長  
山下 素弘 氏



統括診療部長  
栗田 啓 氏



院長  
高嶋 成光 氏

| 日時           | 会場                         | 講師名                       | 受講者数 |
|--------------|----------------------------|---------------------------|------|
| 5月30日<br>(火) | 西予市宇和保健センター<br>2階 会議室      | 胸部外科医長<br>山下 素弘 氏         | 67名  |
| 6月22日<br>(木) | 久万高原町産業文化会館<br>1階 研修室      | 院長<br>高嶋 成光 氏             | 32名  |
| 7月26日<br>(水) | 四国中央市民会館三島会館<br>1階 第2・3会議室 | 消化器外科<br>統括診療部長<br>栗田 啓 氏 | 52名  |

## がんを防ぐための 12カ条

- 1 バランスのとれた栄養をとる
- 2 毎日、変化のある食生活を
- 3 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに
- 4 お酒はほどほどに
- 5 たばこは吸わないよう
- 6 食べものから適量のビタミンと  
繊維質のものを多くとる
- 7 塩辛いものは少なめに、  
あまり熱いものはさましてから
- 8 焦げた部分はさける
- 9 かびの生えたものに注意
- 10 日光に当たりすぎない
- 11 適度にスポーツをする
- 12 体を清潔に

(国立がんセンター制定)

