あなたは大丈夫？
日常生活でがん予防していますか？

あなたの生活をチェックしてみましょう！

はい・いいえでお答えください

① タバコを吸うまたは身近に吸う人がいる	はい	いいえ
② お酒（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本）以上毎日飲む	はい	いいえ
③ 栄養のバランスが悪い	はい	いいえ
④ 塩辛いものが好き	はい	いいえ
⑤ 脂っこいものが好き	はい	いいえ
⑥ 野菜や果物をあまり食べない	はい	いいえ
⑦ 運動をあまりしない	はい	いいえ
⑧ 太り過ぎまたはやせ過ぎである	はい	いいえ
⑨ 便秘気味である	はい	いいえ
⑩ 肝炎（B型・C型）ウイルスなどの検査をしたことがない	はい	いいえ
⑪ がん検診や健康診断などを受けていない	はい	いいえ
⑫ がんに関する正しい情報を知らない	はい	いいえ
	はいの数　個	いいえの数　個

※公益社団法人　がん研究振興財団
「がんを防ぐための新12か条」参照

はいの数が　0個の

よい生活習慣ですね！
今後もけんしんを受け、
続けていきましょう。

はいの数が　1～4個の人

生活習慣の見直しが必要です！
健診やがん検診を受け、自分の健康状態を確認し、1項目でも「はい」を減らしましょう。

はいの数が　5～12個の人

生活習慣の見直しが必要です！
健診やがん検診を受け、自分の健康状態を確認し、改善へのスタートを！

良い生活習慣を続けるとともに、年に1度はがん検診などを受けましょう！
※乳がん及び子宮頸がん検診は2年に1度です