

Q 検診の費用は
全額自己負担に
なるの？

A 地域によって異なりますが、ほとんどの市区町村では公費負担があるので、費用の一部を支払うだけで検診を受けられます。市区町村、または医療保険者にお問い合わせください。

Q 精密検査は
必ず受けた方が
いいの？

A 「要精密検査」との結果が出ても、がんではないこともあります。しかし、早期発見の機会を逃さないためにも、精密検査の指示があったときは必ず受けるようにしましょう。

Q 妊娠中でも
がん検診を
受けられるの？

A 胃がん、肺がん、乳がん検診などは、妊娠中もしくはその可能性があるときには、受けられないことがあります。このような場合は、事前に必ず申し出てください。

がんを防ぐための新12か条

がんを予防するには、日頃の生活習慣が重要といわれています。がんを防ぐために心がけたい「12か条」をご紹介します。

<p>1条</p> <p>たばこは吸わない</p> 	<p>2条</p> <p>他人のたばこの煙を避ける</p> 	<p>3条</p> <p>お酒はほどほどに</p> 
<p>4条</p> <p>バランスのとれた食生活を</p> 	<p>5条</p> <p>塩辛い食品は控えめに</p> 	<p>6条</p> <p>野菜や果物は不足にならないように</p> 
<p>7条</p> <p>適度に運動</p> 	<p>8条</p> <p>適切な体重維持</p> 	<p>9条</p> <p>ウイルスや細菌の感染予防と治療</p> 
<p>10条</p> <p>定期的ながん検診を</p> 	<p>11条</p> <p>身体の異常に気がついたら、すぐに受診を</p> 	<p>12条</p> <p>正しいがん情報でがんを知ることから</p> 

(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」)