

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**をできるだけ避ける

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

食塩は1日当たり男性8g、
女性7g未満に控えましょう。

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**

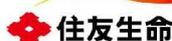
10条 定期的ながん検診を

11条 身体の異常に気がいたら、**すぐに受診**を

12条 正しいがん情報で**がんを知る**ことから

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」

あなたの未来を強くする



住友生命

【住友生命保険相互会社】
本社 〒540-8512 大阪市中央区城見1-4-35
電話(06)6937-1435(大代表)
東京本社 〒104-8430 東京都中央区築地7-18-24
電話(03)5550-1100(大代表)
(ホームページ) <http://www.sumitomolife.co.jp>
住友生命 
生命保険のお手続きやご契約に関するご照会
スマイコールセンター 0120-307506

お届けしたのは…

19/10 改訂版

法人マーケット推進室 (A1900769)