

## 「がんを防ぐための新12か条」

これまで財団は、1978年から「がん予防の12か条」をカレンダーの12ヶ月に合わせ、がん予防のための生活改善情報を提供してきました。これらは当時の国立がんセンター研究所の杉村隆博士らが、学問的に常識とされていたことを12項目にまとめたものが基です。

今回それらを検証すべく、日本人を対象とした疫学調査や、現時点で科学的に妥当な研究方法で明らかとされている証拠をもとに、財団編集企画委員会で検討され、このたび、「がんを防ぐための12か条」として提案されました。

今後は「がんを防ぐための新12か条」を多くの皆様に提唱し、がん撲滅に向けて財団としての役割を果たして参りたいと考えています。

なお、これらの内容は今後の研究の進歩により改訂される可能性もあります。

詳しくは財団ホームページをご参照下さい。

### がんを防ぐための新12か条

あなたのライフスタイルをチェック  
そして今日からチェンジ!!

- 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
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 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

Cancer Prevention

12 new tips to reduce your risk of cancer

Check and improve your lifestyle today

1. Don't smoke
2. Avoid passive smoking
3. Drink in moderation if you choose to drink alcohol
4. Eat a balanced diet
5. Eat less highly salted foods, use less salt
6. Eat lots of vegetables and fruits
7. Be physically active in your daily life
8. Maintain an appropriate weight during adulthood  
(do not gain or lose too much weight)
9. Learn to avoid viral and bacterial infections that can cause cancer Get tested to determine your infection status and, if infected, receive necessary treatment
10. Schedule regular cancer screening
11. Be sure to consult your doctor without delay if you have any possible sign or symptom of cancer
12. Get information about cancer, from reliable sources