



IX がんを学ぼう

100歳を超えて生きる可能性の高い君たちに不可欠なこと



ワーク

2

どのような生活をすればがんのリスクを最小限にすることが出来るか、グループで話し合い、その内容を書きましょう。

生活習慣を改善すると、
がんになるリスクを
減らすことができます
と言われています。

こんなことに
気を付けましょう



たばこを
吸わない



お酒を飲みすぎない



太りすぎない
やせすぎない

好きなものばかり
食べないで、野菜や肉
などをバランスよく
食べる



適度な運動
をする