



突然のがんに備えるチェックリスト ～その時慌てないために～

- 1 がんについて正しい情報を得ていますか？
- 2 がんを予防するために禁煙、節酒、バランスのよい食事、適度な運動、適正体重の維持などの生活習慣に気を付けていますか？
- 3 定期的ながん検診を受けていますか？
また、要精密検査になった場合は、
二次検査を受けていますか？
- 4 会社の就業規則を知っていますか？
- 5 医療費負担の軽減や生活費の助成、介護など治療時に利用できる制度について、知っていますか？
- 6 がんの相談窓口を知っていますか？
- 7 その他、自分（の生活）に必要な情報を
集めていますか？

