

各種検診・無料券・助成券の お問い合わせ

〒998-0036 酒田市船場町二丁目1-30

酒田市民健康センター（酒田市健康福祉部 健康課）

検診受付電話 **22-6184**

電話 **24-5733**

八幡総合支所 健康福祉係 電話 **64-3113**

松山総合支所 健康福祉係 電話 **62-2611**

平田総合支所 健康福祉係 電話 **52-3912**



※電話番号はおかけ間違いのないようお気をつけください。

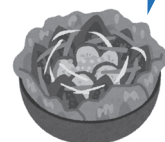
がんを防ぐための新12か条

- 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
- 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



1日の食塩量は
7gが目標

野菜は1日350g
を目標に！



出典：(財)がん研究
振興財団
「がんを防ぐための
新12か条」

市栄養士が考えた『健康レシピ』や減塩のコツなどテーマに応じた
アドバイスを市ホームページでご覧いただけます。
みなさんのおいしく、楽しい食生活を応援します。



▲酒田市ホームページはこちらから