

# 매년 3월 21일은

## 암 예방의 날

### 암 예방 10대 수칙

-  담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기
-  채소와 과일을 충분히 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사하기
-  음식을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않기
-  암예방을 위하여 하루 한두잔의 소량 음주도 피하기
-  주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기
-  자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기
-  예방접종 지침에 따라 B형 간염과 자궁경부암 예방접종 받기
-  성 매개 감염병에 걸리지 않도록 안전한 성생활 하기
-  발암성 물질에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙 지키기
-  암 조기 검진 지침에 따라 검진을 빠짐없이 받기