

町・自治会長様

## 「ガン予防推進大会」参加のお願い

残暑の候、皆様方におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、江戸川区健康部健康推進課主催の表題の件について、宇喜田・小島地区自治連絡協議会に参加の依頼がありました。

9月のガン予防推進月間にあわせての大会が行われます。

広く皆様に知っていただく貴重な機会です、幅広いご参加をお願いいたします。

尚、チラシを同封いたしますので枚数分の参加者をお願いいたします。

平成25年8月吉日

宇喜田・小島地区自治連絡  
協議会 会長 大関 道彦

### 記

#### 1 概要について

- (1) 日 時 平成25年9月13日(金) 午後7時開催
- (2) 会 場 タワーホール船堀 大ホール(船堀4-1-1)
- (3) 内 容 別添チラシの通り

#### 2 参加について

- ・別添チラシを参加いただける方へお渡してください。

以上

# がん予防推進大会に 是非御参加ください

日 時：平成25年9月13日（金）

午後7時から 【6時30分開場予定】

会 場：タワーホール船堀 大ホール

入  
場  
料

内 容：第1部 健康落語講演会

「笑いは健康の良薬  
笑いの効果で免疫力向上してがん予防」



講 師：落語家 三遊亭楽春師匠

三遊亭楽春師匠は笑いの健康への効果、  
笑いの健康への効能を、落語の笑いに包んで、  
日本中で講演会を行っています。  
からだを守ってくれている免疫細胞は、  
笑うことによって活性化します。  
楽しい、話して健康になりましょう。

地域でできる  
がん予防って  
どんなこと？

第2部 座談会

「地域で取り組むがん予防」

語り手：江戸川区医師会

ファミリーヘルス推進員会協議会会長  
がん体験者

がん予防のために  
私達ができる  
ことってなに？

問い合わせ

江戸川区健康部健康推進課がん予防啓発係  
電 話 5661-2463



9 月 は が ん 予 防 推 進 月 間 で す  
～ が ん の 予 防 は 、 が ん 検 診 と 生 活 習 慣 の 見 直 し か ら ～



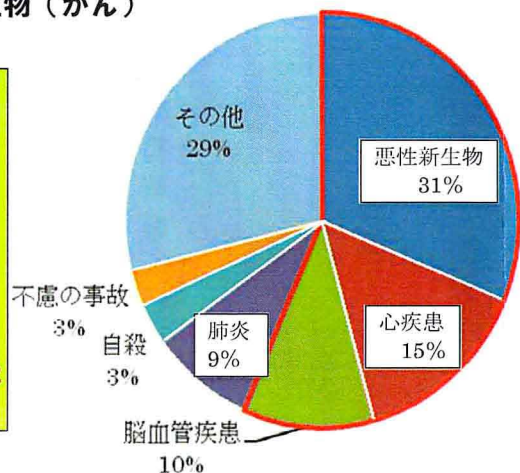
# 健康的な生活習慣が、がん予防につながります

## 1 江戸川区の死因、1位は悪性新生物（がん）

江戸川区民の3人に1人が、  
**がんで亡くなっています**

がんの約7割は**生活習慣**が原因

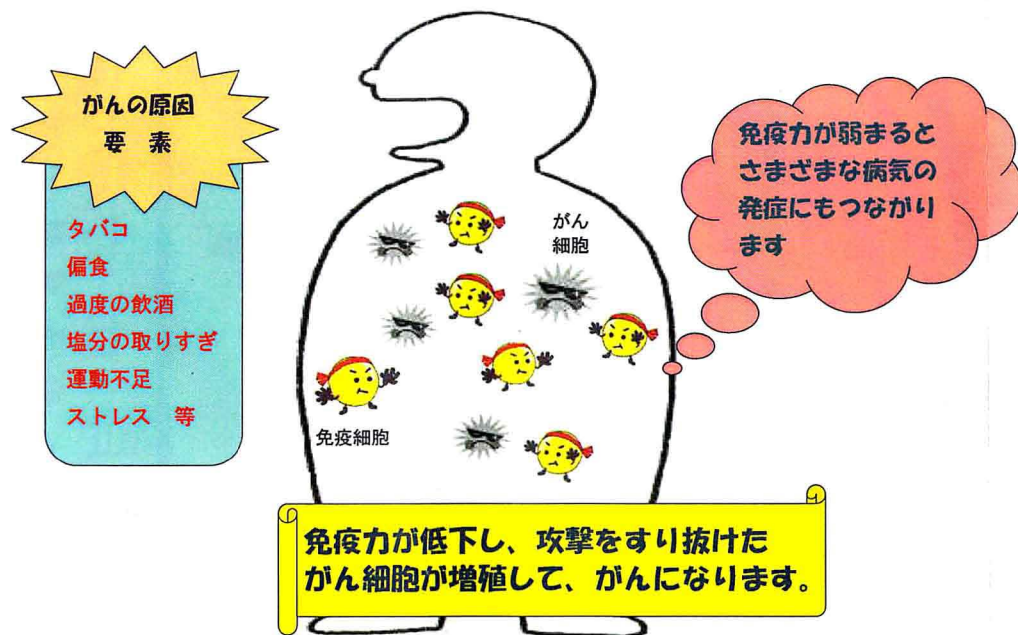
がんをはじめ、生活習慣を原因とする  
**三大疾病で亡くなる方は2人に1人以上**



出典：「平成23年東京都人口動態統計」より

## 2 私たちの体の中では1日に約5,000個のがん細胞ができます。

日々、免疫細胞が、がん細胞を攻撃して体を守っています。



## 3 日々の規則正しい生活が免疫力を高めがんの予防になります。

**免疫力をアップするためにこんな生活をこころがけましょう**  
※他の生活習慣病の予防にもなります。



適度な運動をする



十分な睡眠をとる



入浴で体をしっかり温める



栄養バランスのとれた食生活を



思い切り笑って免疫細胞を活性化



がん検診を受ける

## 4 地域活動への参加でがん予防



地域の力でがん予防。  
地域で声をかけあい、がん検診を受けましょう！