

 인천광역시	보 도 자 료		재외동포청 최적지 인천뿐입니다
	배포일자	2023년 3월 22일(수) 총 2매	
담당 부서 건강증진과	담 당 자	• 건강관리담당 이세연 ☎440-1591 • 담당자 이효진 ☎440-1594	
사진(이미지)	<input type="checkbox"/> 없음 <input checked="" type="checkbox"/> 있음	<input checked="" type="checkbox"/> 참고자료	<input checked="" type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 있음
보 도 시 점	배포 즉시 보도하여 주시기 바랍니다.		

인천시, 주기적인 암검진으로 건강한 삶을 누리세요
- 22일, ‘암 예방의 날’ 맞아 기념행사 열려 -

인천광역시(시장 유정복)가 주최하고 가천대 길병원 인천지역암센터가 주관한 제16회 암 예방의 날 기념식이 22일 길병원 가천홀에서 개최됐다.

매해 3월 21일인 ‘암 예방의 날’은 해마다 증가하는 암 발생률을 낮추기 위해 암 예방과 조기 진단 등에 대한 정보를 제공하고 실천을 촉구하기 위해 제정된 기념일이다.

이번 행사에서는 국가암관리사업에 공이 많은 유공자에 대한 표창과 12기 암예방 서포터즈 발대식, 암 예방 실천 다짐 퍼포먼스, 국민암예방수칙 낭독 등이 진행됐다.

한편 시는 올해 암 예방의 날 기념행사 이외에도 지속적인 치료가 필요한 의료급여수급권자 및 차상위본인부담경감대상자 등의 암환자 대상으로 의료비를 지원해 암으로 인한 경제적 부담을 줄이고, 그 가족이 심리적 안정을 유지할 수 있도록 최대한 지원할 방침이다.

김석철 시 보건복지국장은 “제16회 암 예방의 날을 통해 암을 보다 잘 이해하고, 국민 암 10대 예방수칙 준수 등 건강생활을 실천해 암으로부터 자신을 보호하는 계기가 마련되기를 바란다” 고 말했다.

※ 관련 사진은 행사(16시) 종료 후 인천시 홈페이지 '보도자료'에 게시될 예정입니다.

참고	암을 예방하는 10가지 생활수칙(국민 암예방 수칙)
-----------	-------------------------------------



-  담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기
-  채소와 과일을 충분하게 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