

국민 암예방 수칙

1월

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



술은 하루 두 잔 이내로만 마시기



주 5회 이상, 하루 30분 이상,
땀이 날 정도로 걷거나 운동하기



자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기



예방접종 지침에 따라
B형 간염 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



아세요? 국민 암예방 수칙!

- 담배를 피우지 말고, 피우는 담배 연기도 피하기
- 채소와 과일을 충분하게 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사하기
- 음식을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않기
- 술은 하루 두 잔 이내로만 마시기
- 주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기
- 성 매개 감염 병에 걸리지 않도록 안전한 성생활 하기
- 예방접종 지침에 따라 B형 간염 예방접종 받기
- 발암성 물질에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙 지키기
- 자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기
- 암 조기 검진 지침에 따라 검진을 빠짐없이 받기

항상 실천하고 있지요!

난, 왜 물렸을까?

| | | |
|-----|----|-------|
| TUE | 1 | 신정 |
| WED | 2 | |
| THU | 3 | |
| FRI | 4 | |
| SAT | 5 | |
| SUN | 6 | 소만 |
| MON | 7 | |
| TUE | 8 | 12.1 |
| WED | 9 | |
| THU | 10 | |
| FRI | 11 | |
| SAT | 12 | |
| SUN | 13 | |
| MON | 14 | |
| TUE | 15 | |
| WED | 16 | |
| THU | 17 | |
| FRI | 18 | |
| SAT | 19 | |
| SUN | 20 | |
| MON | 21 | 대만 |
| TUE | 22 | 12.15 |
| WED | 23 | |
| THU | 24 | |
| FRI | 25 | |
| SAT | 26 | |
| SUN | 27 | |
| MON | 28 | |
| TUE | 29 | |
| WED | 30 | |
| THU | 31 | |

국민 암예방 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



술은 하루 두 잔 이내로만 마시기



주 5회 이상, 하루 30분 이상,
땀이 날 정도로 걷거나 운동하기



자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기



예방접종 지침에 따라
B형 간염 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



2월



| | | |
|-----|----|------------|
| FRI | 1 | |
| SAT | 2 | |
| SUN | 3 | |
| MON | 4 | 입춘 • 세계암의날 |
| TUE | 5 | |
| WED | 6 | |
| THU | 7 | 1.1 • 설날 |
| FRI | 8 | |
| SAT | 9 | |
| SUN | 10 | |
| MON | 11 | |
| TUE | 12 | |
| WED | 13 | |
| THU | 14 | |
| FRI | 15 | |
| SAT | 16 | |
| SUN | 17 | |
| MON | 18 | |
| TUE | 19 | 우수 |
| WED | 20 | |
| THU | 21 | 1.15 |
| FRI | 22 | |
| SAT | 23 | |
| SUN | 24 | |
| MON | 25 | |
| TUE | 26 | |
| WED | 27 | |
| THU | 28 | |
| FRI | 29 | |

빠져나올 수 없는 담배의 유혹...

4월

국민 암예방 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



술은 하루 두 잔 이내로만 마시기



주 5회 이상, 하루 30분 이상,
땀이 날 정도로 걷거나 운동하기



자신의 체력에 맞는 건강 체중 유지하기



예방접종 지침에 따라
B형 간염 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



국민 암예방 수칙

암을
예방하는
필수 처방전!

| | | |
|-----|----|---------------|
| TUE | 1 | |
| WED | 2 | |
| THU | 3 | |
| FRI | 4 | 청명·항동예비군인일 |
| SAT | 5 | 한식·식목일 |
| SUN | 6 | 3.1 |
| MON | 7 | 세계보건의일 |
| TUE | 8 | |
| WED | 9 | |
| THU | 10 | |
| FRI | 11 | |
| SAT | 12 | |
| SUN | 13 | 대인민국원시정부수립일 |
| MON | 14 | |
| TUE | 15 | |
| WED | 16 | |
| THU | 17 | |
| FRI | 18 | |
| SAT | 19 | 4.19 혁명기념일 |
| SUN | 20 | 3.15·곡우·장애인의일 |
| MON | 21 | 과학의일 |
| TUE | 22 | 정보통신의일 |
| WED | 23 | |
| THU | 24 | |
| FRI | 25 | 법의일 |
| SAT | 26 | |
| SUN | 27 | |
| MON | 28 | 충무공탄신일 |
| TUE | 29 | |
| WED | 30 | |

5월

국민 암예방 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



술은 하루 두 잔 이내로만 마시기



주 5회 이상, 하루 30분 이상,
땀이 날 정도로 걷거나 운동하기



자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기



예방접종 지침에 따라
B형 간염 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



우리집
가훈

암을 예방하자

1.금주 2.금연 3.건강한 밥상 차리기
4.운동하기 5.건강검진 잘 받기



| | | |
|-----|----|---------------------|
| THU | 1 | 근로자의날 |
| FRI | 2 | |
| SAT | 3 | |
| SUN | 4 | |
| MON | 5 | 4.1 · 입하 · 어린이날 |
| TUE | 6 | |
| WED | 7 | |
| THU | 8 | 어버이날 |
| FRI | 9 | |
| SAT | 10 | |
| SUN | 11 | |
| MON | 12 | 석가탄신일 |
| TUE | 13 | |
| WED | 14 | |
| THU | 15 | 스승의날 |
| FRI | 16 | |
| SAT | 17 | |
| SUN | 18 | 5.18 민주유공충기념일 |
| MON | 19 | 4.15 · 성년의날 · 팔명일의날 |
| TUE | 20 | |
| WED | 21 | 소만 · 부부의날 |
| THU | 22 | |
| FRI | 23 | |
| SAT | 24 | |
| SUN | 25 | 망자의날 |
| MON | 26 | |
| TUE | 27 | |
| WED | 28 | |
| THU | 29 | |
| FRI | 30 | |
| SAT | 31 | 바다의날 · 세계금연의날 |

6월



| | | |
|-----|----|--------------|
| SUN | 1 | |
| MON | 2 | |
| TUE | 3 | |
| WED | 4 | 5.1 |
| THU | 5 | 당중 · 환경의날 |
| FRI | 6 | 연휴일 |
| SAT | 7 | |
| SUN | 8 | 단오 |
| MON | 9 | |
| TUE | 10 | 6.10 민주항쟁기념일 |
| WED | 11 | |
| THU | 12 | |
| FRI | 13 | |
| SAT | 14 | |
| SUN | 15 | |
| MON | 16 | |
| TUE | 17 | |
| WED | 18 | 5.15 · 건설의날 |
| THU | 19 | |
| FRI | 20 | 국립암센터 개원기념일 |
| SAT | 21 | 하지 |
| SUN | 22 | |
| MON | 23 | |
| TUE | 24 | |
| WED | 25 | 6.25 사면일 |
| THU | 26 | |
| FRI | 27 | |
| SAT | 28 | |
| SUN | 29 | |
| MON | 30 | |

有^유備^비無^무癌^암

비록 알면 예방할 수 있습니다.

〈국민 암 예방 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
 술은 하루 두 잔 이내로만 마시기
 주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기
 자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기
 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



국민 암 예방 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



술은 하루 두 잔 이내로만 마시기



주 5회 이상, 하루 30분 이상,
땀이 날 정도로 걷거나 운동하기



자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기



예방접종 지침에 따라
B형 간염 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



국민 암예방 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



술은 하루 두 잔 이내로만 마시기



주 5회 이상, 하루 30분 이상,
땀이 날 정도로 걷거나 운동하기



자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기



예방접종 지침에 따라
B형 간염 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



“미래를 위한 투자”
암은 건강생활 실천과 조기검진을 통하여 충분히 예방할 수 있습니다.
예방은 가족과 자신의 미래를 위한 투자입니다.



7월

| | |
|-----|--------------------------|
| TUE | 1 |
| WED | 2 |
| THU | 3 ^{6.1} |
| FRI | 4 |
| SAT | 5 |
| SUN | 6 |
| MON | 7 ^{소서} |
| TUE | 8 |
| WED | 9 |
| THU | 10 |
| FRI | 11 |
| SAT | 12 |
| SUN | 13 |
| MON | 14 |
| TUE | 15 |
| WED | 16 |
| THU | 17 ^{6.15 · 제헌절} |
| FRI | 18 |
| SAT | 19 ^{초복} |
| SUN | 20 |
| MON | 21 |
| TUE | 22 ^{대서} |
| WED | 23 |
| THU | 24 |
| FRI | 25 |
| SAT | 26 |
| SUN | 27 |
| MON | 28 |
| TUE | 29 ^{중복} |
| WED | 30 |
| THU | 31 |

국민 암예방 수칙

8월

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



술은 하루 두 잔 이내로만 마시기



주 5회 이상, 하루 30분 이상,
땀이 날 정도로 걷거나 운동하기



자신의 체력에 맞는 건강 체중 유지하기



예방접종 지침에 따라
B형 간염 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



암에 대한 면역력을 키우는 방법!
"국민 암예방 수칙"의 실천입니다

- 담배를 피우지 말고, 피우는 담배 연기도 피하기
- 채소와 과일을 충분히 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사하기
- 음식을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않기
- 술은 하루 두 잔 이내로만 마시기
- 주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기
- 성 매개 감염 병에 걸리지 않도록 안전한 성생활 하기
- 예방접종 지침에 따라 B형 간염 예방접종 받기
- 발암성 물질에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙 지키기
- 자신의 체력에 맞는 건강 체중 유지하기
- 암 조기 검진 지침에 따라 검진을 빠짐없이 받기

암은 개인의 건강 생활 실천과 국가의 지원을 통해 예방 가능한 질환입니다. 암예방의 첫걸음, 국민 암예방 수칙으로 시작합니다.

| | | |
|-----|----|------------|
| FRI | 1 | 7.1 |
| SAT | 2 | |
| SUN | 3 | |
| MON | 4 | |
| TUE | 5 | |
| WED | 6 | |
| THU | 7 | 입주 |
| FRI | 8 | 말뚝 |
| SAT | 9 | |
| SUN | 10 | |
| MON | 11 | |
| TUE | 12 | |
| WED | 13 | |
| THU | 14 | |
| FRI | 15 | 7.15 • 광복절 |
| SAT | 16 | |
| SUN | 17 | |
| MON | 18 | |
| TUE | 19 | |
| WED | 20 | |
| THU | 21 | |
| FRI | 22 | |
| SAT | 23 | 처서 |
| SUN | 24 | |
| MON | 25 | |
| TUE | 26 | |
| WED | 27 | |
| THU | 28 | |
| FRI | 29 | |
| SAT | 30 | |
| SUN | 31 | 8.1 |

9월

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



술은 하루 두 잔 이내로만 마시기



주 5회 이상, 하루 30분 이상,
땀이 날 정도로 걷거나 운동하기



자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기



예방접종 지침에 따라
B형 간염 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



몸에 신호가 오기 전에 예방합시다!

암을 예방하는 수고는 잠깐이지만 평생의 고통을 막을 수 있고
건강한 생활실천과 조기검진을 통하여 충분히 예방할 수 있습니다.

| | | |
|-----|----|-----------|
| MON | 1 | |
| TUE | 2 | |
| WED | 3 | |
| THU | 4 | |
| FRI | 5 | |
| SAT | 6 | |
| SUN | 7 | 백로·서양백지인날 |
| MON | 8 | |
| TUE | 9 | |
| WED | 10 | |
| THU | 11 | |
| FRI | 12 | |
| SAT | 13 | |
| SUN | 14 | 8.15·추석 |
| MON | 15 | |
| TUE | 16 | |
| WED | 17 | |
| THU | 18 | 철도의날 |
| FRI | 19 | |
| SAT | 20 | |
| SUN | 21 | |
| MON | 22 | |
| TUE | 23 | 추분 |
| WED | 24 | |
| THU | 25 | |
| FRI | 26 | |
| SAT | 27 | 관망의날 |
| SUN | 28 | |
| MON | 29 | 9.1 |
| TUE | 30 | |

10월

국민 암예방 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



술은 하루 두 잔 이내로만 마시기



주 5회 이상, 하루 30분 이상,
땀이 날 정도로 걷거나 운동하기



자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기



예방접종 지침에 따라
B형 간염 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



2007 암예방의 날

위험 관리

癌, 알고 예방하면 극복할 수 있습니다

| | | |
|-----|----|---------------|
| WED | 1 | 국군의날 |
| THU | 2 | 노인의날 |
| FRI | 3 | 개천절 |
| SAT | 4 | |
| SUN | 5 | 세계인간의날 |
| MON | 6 | 세계호스피스·완화의료의날 |
| TUE | 7 | |
| WED | 8 | 안료·재향군인의날 |
| THU | 9 | 안글날 |
| FRI | 10 | |
| SAT | 11 | |
| SUN | 12 | |
| MON | 13 | 9.15 |
| TUE | 14 | |
| WED | 15 | 체육의날 |
| THU | 16 | |
| FRI | 17 | |
| SAT | 18 | 문인의날 |
| SUN | 19 | |
| MON | 20 | |
| TUE | 21 | 경찰의날 |
| WED | 22 | |
| THU | 23 | 상강 |
| FRI | 24 | 국제연합일 |
| SAT | 25 | |
| SUN | 26 | |
| MON | 27 | |
| TUE | 28 | 교정의날·저축의날 |
| WED | 29 | 10.1 |
| THU | 30 | |
| FRI | 31 | |

11월

국민 암예방 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



술은 하루 두 잔 이내로만 마시기



주 5회 이상, 하루 30분 이상,
땀이 날 정도로 걷거나 운동하기



자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기



예방접종 지침에 따라
B형 간염 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



만점 암예방!

만점 암예방! 암은 없자리가 없습니다.



| | | |
|-----|----|-----------|
| SAT | 1 | |
| SUN | 2 | |
| MON | 3 | 학생독립운동기념일 |
| TUE | 4 | |
| WED | 5 | |
| THU | 6 | |
| FRI | 7 | 입동 |
| SAT | 8 | |
| SUN | 9 | 소방의날 |
| MON | 10 | |
| TUE | 11 | 농업인의날 |
| WED | 12 | 10.15 |
| THU | 13 | |
| FRI | 14 | 세계당뇨의날 |
| SAT | 15 | |
| SUN | 16 | |
| MON | 17 | 순국선열의날 |
| TUE | 18 | |
| WED | 19 | |
| THU | 20 | |
| FRI | 21 | |
| SAT | 22 | 소설 |
| SUN | 23 | |
| MON | 24 | |
| TUE | 25 | |
| WED | 26 | |
| THU | 27 | |
| FRI | 28 | 11.1 |
| SAT | 29 | |
| SUN | 30 | 무역의날 |

12월

국민 암예방 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



술은 하루 두 잔 이내로만 마시기



주 5회 이상, 하루 30분 이상,
땀이 날 정도로 걷거나 운동하기



자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기



예방접종 지침에 따라
B형 간염 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



술한잔 하나도 가실래요?

암으로 가지!

| | | |
|-----|----|---------|
| MON | 1 | 세계에이즈의날 |
| TUE | 2 | |
| WED | 3 | 소비자의날 |
| THU | 4 | |
| FRI | 5 | |
| SAT | 6 | |
| SUN | 7 | 대설 |
| MON | 8 | |
| TUE | 9 | |
| WED | 10 | |
| THU | 11 | |
| FRI | 12 | 11.15 |
| SAT | 13 | |
| SUN | 14 | |
| MON | 15 | |
| TUE | 16 | |
| WED | 17 | |
| THU | 18 | |
| FRI | 19 | |
| SAT | 20 | |
| SUN | 21 | 동지 |
| MON | 22 | |
| TUE | 23 | |
| WED | 24 | |
| THU | 25 | 성탄절 |
| FRI | 26 | |
| SAT | 27 | 12.1 |
| SUN | 28 | |
| MON | 29 | |
| TUE | 30 | |
| WED | 31 | |