








## **National Cancer Prevention Guidelines**

- ① Don't smoke, and avoid secondhand smoke
- ② Eat plenty of fruits and vegetables and eat a balanced meal with a colorful diet
- ③ Do not eat salty food or burnt food
- ④ Avoid drinking even as little as one or two glasses of alcohol a day
- ⑤ Walk or exercise to the point of sweating at least 30 minutes a day at least 5 days a week
- ⑥ Maintain a healthy weight for your body
- ⑦ Receive hepatitis B and cervical cancer vaccines according to the vaccination guidelines
- ⑧ Practice safe sex to avoid contracting sexually transmitted infectious diseases
- ⑨ Follow safety and health rules at work to avoid exposure to carcinogenic substances
- ⑩ Get appropriate cancer screenings according to screening guidelines to detect cancer at early stages

## 암을 예방하는 10가지 생활 수칙 국민 암예방 수칙

-  담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기
-  채소와 과일을 충분하게 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 **식사**하기
-  음식을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않기
-  암예방을 위하여 하루 한두잔의 소량 **음주**도 피하기
-  주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 **운동**하기
-  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 **검진**을 빠짐없이 받기



보건복지부  
MINISTRY OF HEALTH & WELFARE

국립암센터  
NATIONAL CANCER CENTER



Source: [www.cancer.go.kr](http://www.cancer.go.kr)

S1 Fig. Recommendations on Cancer Prevention in Korea.