

彦根信息简报

2020 年 2 月

(広報ひこね 中国語版)

No. 1434-1435

発行・編集：彦根市人权政策課

彦根市元町 4 番 2 号

TEL 0749-30-6113



彦根市主页汉语

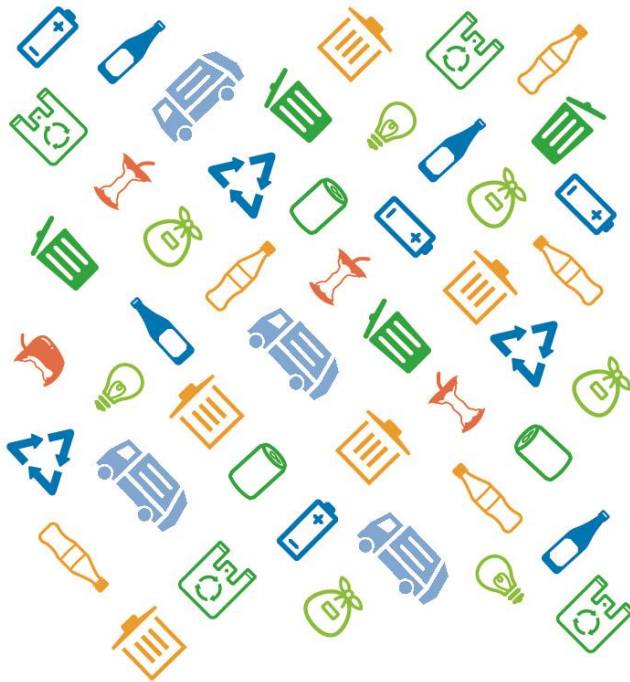


彦根市多文化共生脸书



彦根市综合 APP

「hikomachi」



市役所每周二及周五可以提供汉语口译服务。您在办理各种手续时，若需口译服务，烦请给 3 楼总接待处工作人员看「中国語」这一词。
每周二・五 8:30~12:00/13:00~17:15

市政府官方主页汉语网页：<http://www.city.hikone.lg.jp/kurashi/jinken/7/index.html>

FACEBOOK（脸书汉语网页）：<http://www.facebook.com/hikone.chn>

「彦根信息简报」是根据彦根政府报（広報ひこね）内容编制而成。

彦根政府报的汉语译本「彦根信息简报」每月初发行，在以下地点可以拿到。

- * 市政府（彦根站前平和堂 3 楼） * 支所・出張所（办事处） * 彦根市立医院挂号机对面
- * 福祉保健中心 * 图书馆 * 文化广场 * 国际交流沙龙（市民会馆）
- * 业务超市（戸贺店） * 滋贺银行（大藪支店） * ベイシア（彦根店） * 圣泉大学
- * イオンタウン ヒコネ * 滋贺大学（国际事务室） * 滋贺县立大学（国际事务室）



用手机拨打电话时，请在电话号码前加拨 0749。

—彦根市内的日语补习班—

上课时间		地点	名称、联络方式	上课费
每星期三	19:00～20:30	市民会馆 2 楼会议室	ひこねしこくさいきょうかい 彦根市国際協会 (※12 月～2 月停课) 国際交流サロン (国际交流沙龙) ☎0749-22-5931	每次 100 日元
每星期六	14:00～16:00	中地区 公民馆	ひこねこくさいこうりゅうかい 彦根国際交流会ボイス かつらださん ☎090-5156-6916	每次 100 日元
每星期日	10:00～11:30	西地区 公民馆	公益日语学习教室 スマイル よしおかさん ☎0749-24-7241	每次 100 日元
星期一～ 星期五	① 9:30～10:50 ② 11:00～12:20 ③ 13:30～14:50 ④ 15:00～16:20	イノベーション オフィス「納屋 七」 (城町 1-7-16)	スマイル みずのさん ☎070-5661-7345	每次 200 日元
星期二 星期三 星期五	8:30～10:50	旭森地区公民馆	スマイル みずのさん ☎070-5661-7345	每次 200 日元
星期四	17:30～18:50			

专题信息

★ “マイナンバーカード”（个人号码卡）有这些方便之处！ ★

① 可以同时证明自己的个人号码和身份

② 可以在线办理各种行政手续。

透过国税局的 e-TAX 网可以提出年收入报告。亦可实时收到市政府发表的行政服务信息，还可以透过「マイナポータル」门户网站办理与养育子女有关系的各种手续。

③ 可以免费参观市内的主要景点（截至 2025 年 12 月 28 日为止）

④ 透过日本全国便利店的终端机可以领取各种证明材料，例如，住民票、印章登录证明、所得和课税证明等

●拟于今年 7 月以后还开始实施「マイナポイント」积分制。

「マイナポイント」积分制是国家发给个人号码卡持有者的消费积分，个人号码卡持有者透过民间企业提供的无现金支付服务（例如，二维码、移动支付等）以预付款方式购买一定金额以上的商品或充值时，国家附加 25% 的积分（但不能超过一人相当于 5000 日元的积分）。

若欲享受「マイナポイント」，就必须有个人号码卡（塑料卡）

并要提前登记「マイキーID」，进行设定。

※ 个人号码卡，从申请到领取，目前需要 1 个月左右。

由于「マイナポイント」积分制的关系，预测 7 月前

申请个人号码卡的人士将可能会剧增，影响卡片的

发行周期。若欲领取个人号码卡，请尽可能早点申请。



信息公告栏

【节假日的生活垃圾收运安排】

●2 月 11 日（周二・节假日） 仅对周二收运金属罐的地区照常收运金属罐

●2 月 24 日（周一・倒休） 仅对周一收运玻璃瓶的地区照常收运玻璃瓶

※焚烧垃圾、容器包装塑胶垃圾皆不收运。放金属罐和玻璃瓶的蓝色筐是周转使用的，请不要装区名牌、滚轮等。

※垃圾，请一定在收运当天上午 8 点以前放到规定的地方。

※由于是节假日，因而，不可以直接搬运到清扫中心。

询问 清扫中心 ☎ 0749-22-2734 传真 0749-24-7787

【一部分的老年人可以享用“障害者控除”制度（针对残疾人可以减征税款）】

没有持有身体残疾者手册、疗育手册、精神患者保健福祉手册的人，只要符合福祉事务所长所提出的①-③的条件，就可以享用所得税、市/县民税的残疾者控除制度，享受减征税金的待遇。

认定条件(三项条件都要符合)

① 在彦根市内有住所，65 岁以上的人。

② 被认定为需要照顾护理的人。

③ 根据医生的诊断等可以证明有中等程度以上的失智症症状的人，或者由于身体上的原因，几乎无法一个人外出，日常生活上需要照顾护理的人。

申请方法

携带本人的“介護保険”（护理保险）被保険者证和申请者（本人或者其家人）的印章，到彦根市介護福祉課来提出申请。申请后，10 日左右把结果通知给申请人。

※想要利用“所得控除制度”（减征个人所得税）的话，在收到通知后，还要去税务署或者彦根市税务課提出报告，办理相关的手续。

咨询 彦根市介護福祉課 ☎ 0749-23-9660 传真 0749-30-9231

★ 东京 2020 年奥运会圣火传递 滋贺县 ★

大家一起支持吧！

— 5 月 28 日（周四）、29 日（周五）—

传递路线已经决定了！

彦根市的圣火传递路线如下所示。详情，请看（公益财团法人）东京奥运会/残奥会组织委员会网站。

〈彦根圣火传递路线〉

起点：夢京橋キャッスルロード（本町一丁目交叉口）

终点：いろは松駐車場（伊吕波松树道停车场）

▲路线信息



▲ルート情報



招募志愿者

东京 2020 年奥运会圣火传递滋贺县执行委员会正在招募志愿者。详情，请看ゲームコンダクターSHIGA 的网站。（透过下侧的二维码可以访问至网站）

活动日期：5 月 28 日（周四），29 日（周五）

招募人数：2453 人（其中彦根市圣火传递路线：220 人）

报名截止：2 月 28 日（周五）

其他：招募要旨和报名表在市役所问讯柜台（JR 彦根车站西边的临时办公厅 3 楼、市民会馆、市政府支所/各出張所也有）。

▲招募要旨



▲募集要項

咨询 彦根市保健体育課

☎ 0749-24-7975 传真 0749-23-9190

自 2 月 17 日（周一） 市・县民税（即居民税）与个人所得税 至 3 月 16 日（周一） 复兴特别所得税

请务必按期自行纳税申报

※ 注意：申报期限接近截止时窗口会很拥挤 请尽早完成申报

市・县民税的申报

市政府税务课市民税系（彦根站前西口临时办公厅 3 楼 ☎0749-30-6140）

申报指南： 对于有必要申报市民・县民税的人，市政府将邮送「**申告のご案内**」（申报指南）。申报会场备有空白申报表，可以在申报会场当场填写。若欲事先拿到空白申报表，请与税务课（彦根站前西口临时办公厅 3 楼）联络。**申报会场在 4 楼。**

彦根市的申报受理业务按照下述日程进行。未收到申报指南者，若有必要进行申报，请到附近的受理会场进行申报。

将提出所得税以及复兴特别所得税（以下简称所得税）的报表进行「確定申告」（纳税申报）的人士，（请参照下一页），并不需要进行市・县民税单独的申报。

有营业・农业・房地产收入的人士，除了申报表以外，还需要附加「**収支内訳書**」（收支明细表）。请做报表之前做好明细表。

申报必备：

▼申报指南

▼印章

▼可以明确证明 2019 年一年收入的书面材料（例如，「源泉徴収票」（是指可证明用人单位替工薪领受者，含非正式职工，已缴税金、保险费、公积金等费用的明细表，用人单位有义务将此票开具给工薪领受者。），「**支払調書**」（是指已经支付的报酬、费用及预扣税金等的明细表）等等。）

▼针对营业・农业・房地产收入的「**収支内訳書**」（收支明细书）。

▼与收入中可以扣除的经费项目有关系的书面材料（例如，医疗费明细单、可视为杂损扣除项目的各种「**領収書**」（收据）、针对人寿保险参保费或地震保险参保费等由民间保险公司开具的扣除证明书、国民年金保险费・国民健康保险费・后期高龄者医疗保险费・介护保险费的缴付证明、捐赠金的收据等）

▼要享受配偶（特别）扣除措施者，须要提出可证明配偶收入的书面材料

▼身心有障碍等的人士，须要携带障碍者手册等证件

▼可以证明申报人个人号码（**マイナンバー**）的材料

简易型所得税申报，例如，只有年金（指养老金）收入的人士的「**確定申告**」（纳税申报），亦可在税务课市民税系受理。但是，符合下面所示条件的人士，请务必在税务署开设的申报会场进行申报（**商工会议所 4 楼**）。敬请注意。

▼针对所得税要享受房贷等特别扣除措施的人士

▼发生转让收入的人士（例如，股票转让，房地产转让等）

▼进行「青色申告」（有房地产收入者、山林收入者、企业・商店等经营收入者才可采用）的人士

▼初次申报事业收入的人士

▼收到税务署发来的申报文件的人士

▼要享受住宅耐震改建・无障碍设施改建・省能源改建等特别扣除措施的人士

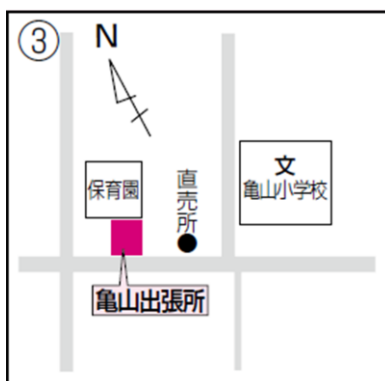
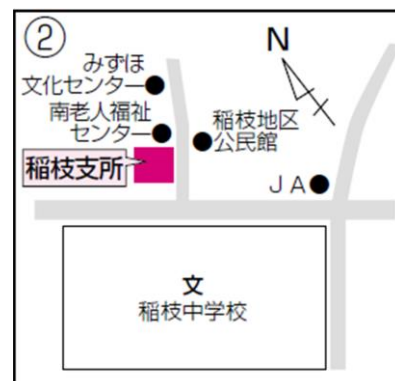
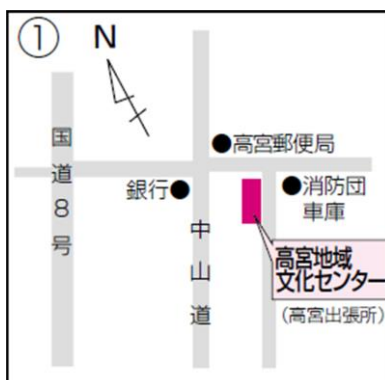
【市・县民税申报受理日程及会场】

休息时间

周六・日及平日中午 12:00~下午 1:00

月 日	会 場	受付時間
2月21日(金)	高 宮 地 域 文化センター (右図①)	9:00~12:00 13:00~16:00
2月26日(水) 28日(金)	稲 枝 支 所 (右図②)	9:00~12:00 13:00~16:00
3月 4日(水)	亀山出張所 (右図③)	9:00~12:00 13:00~16:00
3月 6日(金)	河 瀬 地 区 公 民 館 (右図④)	9:00~12:00 13:00~16:00
3月11日(水)	稲 枝 支 所 (右図②)	9:00~12:00 13:00~16:00
3月12日(木)	鳥居本地区 公 民 館 (右図⑤)	13:00~16:00
月 日	会 場	受付時間
2月17日(月) 3月16日(月)	困 税 務 課 申 告 会 場 (彦根駅西口 仮庁舎4階)	9:00~12:00 13:00~16:00

市政府税务课在 3 楼，申报会场在 4 楼，请注意。



与市民税・县民税有关的注意事项

- ▼若欲享受对已缴国民年金保险费的扣除措施时，须要附加由年金机构开具的扣除证明。若未收到，请向彦根年金事务所（☎ 0749-23-1114）询问。（年金事务所无翻译，敬请谅解。）
- ▼若欲享受对医疗费用的扣除措施时，须要附加「医療費控除の明細表」（医疗费扣除明细表）。请事前做好准备。
- ▼对「確定申告」（纳税申报），市政府无法受理申报表，也不可打印申报表。
- ▼提出市民税・县民税申报表的时候，除必须附加的材料以外，还要附加对「確定申告」（纳税申报）并不需要附加的有关材料。
- ▼申报咨询，将依申报会场当天的拥挤状况，不问上午或下午，可能会提前截止受理，敬请予以理解。

纳税是为社会的繁荣发展 为居民的生活幸福

个人所得税^{かくていしんこく}的「確定申告」(纳税申报)

彦根税务署 (彦根市立花町 5-20) ☎0749-22-7640 【日语自动语音指南】

缴纳个人所得税的流程是,首先纳税人自己计算一年中自身所得的总收入金额和应缴税额,然后自行申报并缴税。须要自行「確定申告」(纳税申报)的人士,如果有未能按期完成申报或者提出申报材料后发现有误的情况,政府就会加收拖缴费或加算税款,请一定注意,按期申报。

申报会场是彦根商工会议所

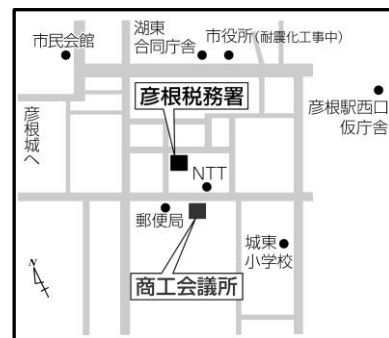
「確定申告」申报期间中,可以在彦根商工会议所 4 楼的申报会场制作申报表。(请见下图)彦根税务署里并没有个人所得税申报场所,请予以注意。

开设期间: 2 月 17 日(周一)~3 月 16 日(周一) (周六・周日・节假日除外)

咨询受理时间: 上午 9 点 至 下午 4 点

※将依申报会场当天的拥挤状况可能会提前截止受理。

※与「確定申告」(纳税申报)有关的业务中,彦根税务署仅可办理三项业务,即受理制作完毕的申报材料、收税、开具缴税证明。除此之外一律不办。



关于配偶(特别)扣除的更改

与配偶扣除有关的规定,已于 2018 年修改为如下。即,作为配偶扣除项目可扣除的金额,随着申报人的总所得金额变化而变化,作为配偶特别扣除项目可扣除的金额,随着该配偶与申报人二人的总所得金额变化而变化。

申报人的总所得金额多于一千万日圆时,这两种配偶扣除皆不可适用。

※具体的扣除金额,请见日本政府国税厅官方网页。

要享受医疗费扣除措施时 并不必附加收据

2017 年以后,可以改由「医療費控除の明細書」(医疗费扣除明细表)取代医疗费收据。

请务必附加「医療費控除の明細書」(医疗费扣除明细表)。

※请注意,附加「医療費控除の明細書」(医疗费扣除明细表)进行申报时,与此有关的收据必须保管 5 年。

关于附加材料和居民税的注意事项

「源泉徴収票」等第三者制作的文件材料,现在不必附加于「確定申告」申报材料,只要申报材料的明细表中填写必要事项即可。填写「確定申告」申报材料的时候,无论是所得税部分或是居民税部分,都不要发生漏项,请多注意。若有漏项,就可能会导致居民税的计算上无法适用扣除等优惠措施的状况。

国税厅官方网页上可以做个人所得税申报表及其他附加材料

只要依国税厅官方网页「確定申告書等作成コーナー」（国税厅的确定申报表专用网站）的画面填写金额等各种数据、信息，就可以做申报表及附表。

使用「e-Tax」方法将申报表发至国税厅时，并不需要提交「源泉徴収票」（预扣预缴明细）等附加材料。

登录了 ID・密码 申报就会更方便

透过「確定申告書等作成コーナー」（国税厅的确定申报表专用网站）做好申报表后，输入申报人的 ID・密码，使用「e-Tax」方法将此表发送至国税厅。（采用这个方法时，不必出示「マイナンバーカード」（个人号码卡），也不必准备 IC 卡读码器。）

ID 与密码将在税务署官员与申报人面谈并当场确认身份后可以提供。烦请携带驾照等可证明本人身份的材料到就近的税务署，办理手续。

登录了 ID・密码 亦可透过智能化手机做申报

针对去年的年收入已于去年年底透过「年末調整」（有工薪收入者在企业等工作单位进行的调税手续）做完调税，但针对医疗费及捐赠金尚未进行扣除申报时，还有对工薪收入、杂项收入、临时收入尚未进行扣除医疗费及捐赠金的扣除时，可以透过智能化手机专用画面进行申报。申报内容可以以 PDF 形式保存。

若有不明之处 请用咨询电话（只有日语服务）

若有不明之处，请电话至就近的税务署之后，依电话说明按下号码。

- ▶ 关于确定申报的各类咨询，请按下 0 号。
- ▶ 关于税务方面的一般性咨询，请按下 1 号。
- ▶ 关于缴税、税务署发来的相关文件，请按下 2 号。
- ▶ 关于消费税的减税制度，请按下 3 号。

关于「確定申告書等作成コーナー」的操作方法，请拨 0570-01-5901（只有日语服务）。

税理士咨询会（只有日语服务）

税务的专家，税理士将依如下所示的日程举行咨询会。欢迎积极参加。

咨询会场 稻枝商工会馆 4 楼

期 间 自 2 月 4 日（周二）至 2 月 7 日（周五） 上午 9:00~12:00 下午 1:00~4:00
（2 月 7 日（周五）只有上午进行咨询）

募 集

【彦根市外国居民提案委员（行政监视志愿者）】

为构建外国人以及有外国亲缘的人与日本人能够共创和谐的城市，提出意见和针对课题交换意见。

对象 市内居住/工作的 20 岁以上的外国人或有外国亲缘的人

※要求会一定程度的日语对话，能大致读懂简单的日语资料

（汉字上标注假名的资料），能够出席会议。

招募 10 人以内

报名时间 2 月 3 日（周一）至 2 月 14 日（周五）

报名方法 填写报名表，亲自提交/邮寄/传真/邮件都可

报名/咨询 彦根市人权政策课 ☎ 0749-30-6113 传真 0749-24-8577



【儿童中心活动信息】

● 星空学习班 “仔细观察冬季的星座吧！”

使用大型望远镜探访一下2月的星座，如何？

时 间 2月14日（周五） 晚上7点半开始到9点为止

对 象 对天体观察感兴趣的人皆可参加（小学生以下（含小学生）的儿童必须有监护人陪同）

定 员 25人（依报名先后顺序） **参加费** 300日元（幼儿可以免费）

报名期 2月1日（周六）～12日（周三）

※当天下雨的话，烦请下午4点以后与儿童中心联络确认是否按原计划进行活动。

● 儿童课堂 “飞翔吧！我的纸飞机！”

用厚纸做独一无二的纸飞机吧！

时 间 2月22日（周六） 下午1点半开始3点为止

对 象 小学生～初中生（小学儿童必须有监护人陪同）

定 员 115人（依报名先后顺序） **参加费** 200日元

报名期 2月1日（周六）～12日（周三）

报名・询问 儿童中心 ☎ 0749-28-3645 传真 0749-28-3646 请到办公室窗口或通过电话报名

活动名称	活动时间	活动地点	活动内容·联系电话等
共建人权之城 讲演会 2019	2月29日（周六） 13:30～15:30	ビバシティ彦根 （竹ヶ鼻町） ビバシティホール	将以“了解！学习！推广！我们共建共享 多文化共存社会”作为主题举行讲演会。 可供托儿服务（要提前报名。于2月21日 （周五）截止报名。）还可以部署日语手语 翻译或要旨笔记服务。 主管部门：人权政策课 ☎ 0749-30-6115 FAX 0749-24-8577
湖 东 地 区 高 龄 者 ・ 残 障 人 万 事 咨 询	3月7日（周六） 13:30～16:30	障害者福祉中心 （平田町）	资深律师、司法代笔人、社会福利工作人等 专家给高龄者及残障人及其家属进行咨询。 生活上的心事、对于自身未来的烦恼等等都 可以进行咨询。 报名受理：2月7日（周五）开始 （当天下午4点以前按报名先后顺序受理） 主管单位：彦根市社会福祉協議会 ☎ 0749-22-2821 FAX 0749-22-2841
彦根早市	2月16日（周日） 8:00～12:00	滋贺县护国神社 （尾末町）	以“食品安全”、“本地生产本地消费”及“手工 制作”为基准，销售当地生产的蔬菜、豆腐、 湖鱼料理、手工杂货等。 彦根早市实行委员会（彦根市民活动中心内） ☎0749-24-4461 hikonedesaich55@gmail.com

★ 欢迎来巴西！ ★

巴西的各种狂欢节

在巴西每年2月份是“Carnaval（狂欢节）”的时节。狂欢节是巴西最盛大的节日，也吸引了很多游客。它的词源是拉丁语的“carnelevare（把肉收起来）”。18世纪前期由葡萄牙传入巴西，在当时是基督教复活节前40天大斋期“四旬节”到来前的食肉狂欢。现在，巴西各地把这个节日发展出特色来，吸引观光者。

比如，在圣保罗市和里约热内卢市，桑巴学校的各个队伍会在市内游行。巨大的花车和穿着鲜艳服饰的人们形成的游行队伍非常美。在巴西东北部的萨尔瓦多市，把舞台搭在市内的卡车货台上，人气歌手演唱舞蹈音乐“Axe”，伴随着舞蹈，游客也可以自由加入。同样在东北部的勒西腓市和奥林达市，在狂欢节会有4米高的巨大人偶登场，很受游客欢迎。

大家要不要去亲身体验一下巴西的各具特色的狂欢节呢？

彦根市国际交流员

オカモト・ジュリア・ユリ

消 防 信 息

【敬请协助配合紧急车辆（消防车/救护车）的通行】

消防车、救护车等的紧急车辆，分秒力争的尽快到达火灾现场，为了使受害和损失降到最小而进行消防活动，把受伤者和突发急病者迅速的送往医疗机构。所以，在道路的右侧部分，车体的全部或者一部分可以越线驾驶、可以驶入在红灯下的交叉路口等特例，在法律上也是被认可的。

但是，紧急车辆的安全通行需要大家的理解和支持。当紧急车辆驶近时，请按下面的方法去做。

- ▶ 交叉点或其附近：请将自己驾驶的车辆立刻向道路左侧避让，并暂时停车等候。请不要停在交叉点区内。
- ▶ 一般道路：发现有紧急车辆靠近时，请将自己驾驶的车辆立刻向道路左侧避让，给紧急车辆确保通行顺畅。
- ▶ 窄路：请主动地给紧急车辆让行。
- ▶ 高速公路：紧急车辆要驶入高速公路等的主干线车道时，请及时避让。
- ▶ 骑自行车、非人行道步行者：请暂时停车、停步，等候到紧急车辆离远为止。

法律上规定，紧急车辆在行驶中有鸣警笛的义务，所以就算是在夜间，也要鸣响警笛。就鸣警笛，希望大家给予谅解。紧急车辆能够畅通无阻的通行，更需要大家的理解和支持。

健康生活信息

主管部门：健康推进课(市立医院院内 ぐすのき中心 2 楼) 联系电话 0749-24-0816 传真 0749-24-5870

【您接受风疹抗体检查了吗？】

令和 1 年（2019 年）接种对象者的接种期限到令和 2 年（2020 年）2 月 29 日截止！

免费期间

令和元年（2019 年）至令和 3 年（2021 年）

▶令和元年（2019 年）6 月末向 1972 年 4 月 2 日至 1979 年 4 月 1 日之间出生的男性邮发免费券。

※详情请确认免费券。

※即使没有收到免费券，只要是 1962 年 4 月 2 日-1979 年 4 月 1 日之间出生的男士，也可以要求市政府邮发免费券。若是有必要邮发免费票，请随时联系彦根市健康推进课。

【针对老年人的肺炎链球菌感染症预防接种】

令和 1 年（2019 年）接种对象者的接种期限到令和 2 年（2020 年）3 月 31 日截止！

高龄者肺炎链球菌感染症の预防接种，从令和元年（2019 年）开始到令和 5 年（2023 年）为止，每一人会有一次接受常规接种的机会。符合下表条件者在接种时可以接受公费补助。

令和元年（2019 年）度の常规接种对象

以前没有打过 23 价肺炎球菌疫苗针并且符合下面①或②任一条件的人士。

① 下表所示的期间范围内有生日的人士

年齢（周岁）	対象期间
65 岁	昭和 29 年（1954 年）4 月 2 日—昭和 30 年（1955 年）4 月 1 日
70 岁	昭和 24 年（1949 年）4 月 2 日—昭和 25 年（1950 年）4 月 1 日
75 岁	昭和 19 年（1944 年）4 月 2 日—昭和 20 年（1945 年）4 月 1 日
80 岁	昭和 14 年（1939 年）4 月 2 日—昭和 15 年（1940 年）4 月 1 日
85 岁	昭和 9 年（1934 年）4 月 2 日—昭和 10 年（1935 年）4 月 1 日
90 岁	昭和 4 年（1929 年）4 月 2 日—昭和 5 年（1930 年）4 月 1 日
95 岁	大正 13 年（1924 年）4 月 2 日—大正 14 年（1925 年）4 月 1 日
100 岁以上	大正 9 年（1920 年）4 月 1 日以前出生

② 60 周岁（含 60 周岁）以上未满 65 周岁而且患有心脏、肾脏、呼吸道功能障碍的、或者具有人类免疫缺陷病毒所造成的免疫功能障碍的人士。

▼向本次接种对象者，由健康推进课已于 2019 年 4 月邮送预诊票。

▼可以接受公费补助的接种期限至 2020 年 3 月 31 日为止（超过接种期限时将成为自费接种）。

▼医院等医疗机构的预防接种实施日各有不同，请尽早预约。

※ 各医疗机构没有预诊票。丢失预诊票的人士或者迁居至彦根而未收到预诊票的人士，请随时与彦根市健康推进课联络，领取预诊票。

【2月4日（周一）～10日（周日）滋贺县全民面对癌症宣传周】

「我不会得癌症」 两人中只有一人才可以说这句话 ～ 无知识・不知道 这就是最有风险的 ～

▶ 注意预防癌症吧

据统计，两个日本人中有一个人将可能会得癌症，而且三个癌症患者中有一个人可能会因癌症逝世。癌症，发现愈早，治愈率愈高。为避免因为癌症而丧命，注意平时的生活习惯、定期进行检查是极为重要的。

★ 预防癌症的5个生活习惯 ★

- ① 戒烟（非吸烟者，请注意被动吸烟，躲避烟草烟雾。）
- ② 饮酒要适量，不要过度。
- ③ 要注重「主食」、「主菜」、「副菜」的饮食平衡。
- ④ 要进行适当的运动。
- ⑤ 维持适当的体重。

