



# 記入方法

## Point 1

まずは、あなたのライフプランを書き込みましょう。一番左の枠に今の年齢を書き、そこから5歳きざみに年齢とライフイベントを書き込みましょう。



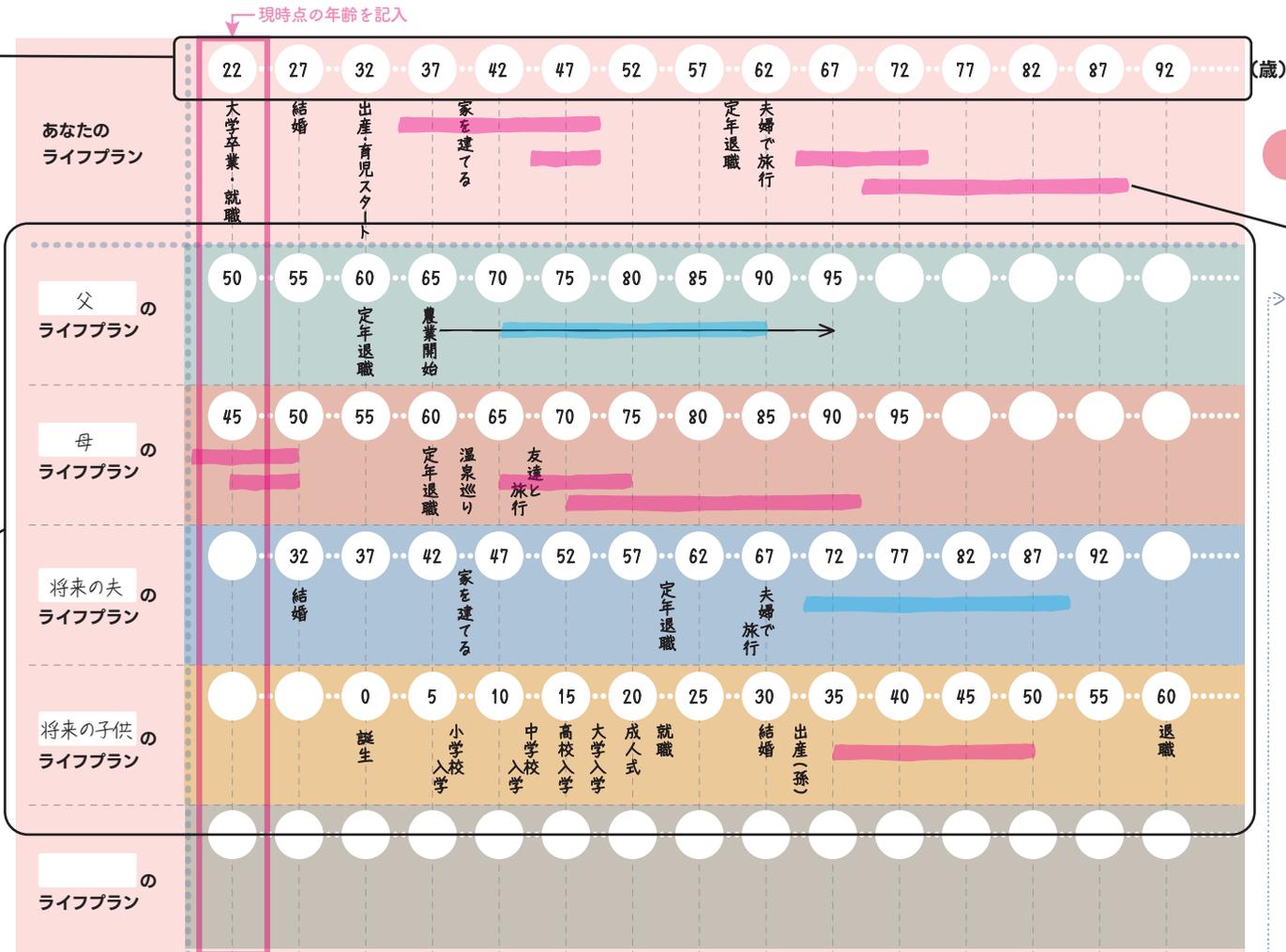
5歳ごとに記入するんだね！

## Point 2

同じように家族など自分の人生に深く関わりがある人達の年齢と、ライフイベントを書き込みましょう。



現時点でいる家族は一番左に書くんだね！



## Point 3

出来上がったライフプランシートに「がん罹患リスク」をラインマーカーなどで重ねてみましょう。

### 「がん罹患リスク」

#### 男性

胃がん・大腸がん・肺がん

70歳～90歳

#### 女性

子宮頸がん

35歳～50歳

乳がん

45歳～50歳、60歳～75歳

胃がん・大腸がん・肺がん

70歳～90歳



重ねてみると、わかるコト。  
特設ページはこちら