

## オアシスの会に参加しませんか

オアシスの会は、がんを経験した人が1人で悩まず、同じ経験をした人と話ができる場所を作りたいという町民の思いでできました。

『がん』は胃、肺、大腸、乳、子宮など様々な臓器で発病し、2人に1人は『がん』になるとまで言われるほど多くの人が発病する可能性が高い病気です。

同じ病気を体験したからこそ分かち合えること、話せることがきっとあると思います。話をすることで、気持ちが楽になることも多いです。2か月に1回、奇数月の最終月曜日に定期的に開催しています。気軽に参加ください。申込みは不要です。

### 【7月の会】

[日 時] 7月29日(月)

午前10時～正午頃

[場 所] ほのぼの 介護指導室

【問合せ先】保健センター福祉課

☎75-4101

## 健(検)診を受けましょう ～健康ポイント対象です～

健康への第1歩は今の自分の体の状態を知ることです。その方法として健(検)診が重要です。生活習慣病の多くは、自覚症状無く進行します。定期的に健(検)診を受け、生活習慣病を早期発見、早期治療して、安心した生活を手に入れましょう！

### 【7月の集団健診】

[日 時] 7月8日(月)

午後1時30分～3時受付

[場 所] 智頭町総合センター

[内 容] 子宮頸部がん検診、乳がん検診

[持ち物] ・各受診券

・お薬手帳(お持ちであれば)

乳がん検診、子宮頸部がん検診は人数制限をしており、予約が必要です。

【予約・問合せ先】

保健センター福祉課 ☎75-4101

## おしらせ

### 7月は「鳥取県肝臓病月間」

肝臓は、内臓で一番大きな臓器であり、さまざまな働きをしています。また、肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、我慢強い働き者なので、症状が出たときはかなり病気が進行していることが少なくありません。

#### 【肝臓の働き】

肝臓には主に4つの働きがあります。人体に重要な働きをしているのが肝臓です。

- ① 栄養分の代謝
- ② 余分な栄養分の貯蔵
- ③ 薬剤や有害物質の解毒
- ④ 脂肪の消化吸収を助ける胆汁の産生

#### 【肝臓を守るためのポイント】

鳥取県は、肝臓がんにかかる人や、肝臓がんで亡くなる人の割合が高くなっています。体にとって大切な肝臓を守るためには以下のポイントがあります。

#### ○血液検査で肝臓を調べる

「肝炎ウイルス検査」は1人の人が一生に1回受けましょう。

「特定・後期高齢者健診」を毎年受けましょう。

#### ○生活習慣を見直す

- ・飲酒は1日1合まで。週に2回の休肝日。
- ・良質のたんぱく質や野菜・海藻を摂取。
- ・脂肪や食塩は控えめに。
- ・余計な薬やサプリメントを飲まない。
- ・ウォーキングなど適度な運動をする。

【問合せ先】保健センター福祉課

☎75-4101



鳥取県肝炎総合キャラクター かんぞうクン