

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。

同じ病気を経験したからこそ分かち合えることがあると思います。2か月に1回、最終月曜日に開催しています。気軽に参加ください。申し込みは不要です。

【7月の会】

【日時】 7月31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。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2日(日)

午前8時30分～10時30分受付

【場所】 ほのぼの

【内容】 特定健診、後期高齢者健診、胃がん検診(バリウム)、結核・肺がん検診、大腸がん検診、子宮頸部がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検査

【持ち物】 各受診券、健康保険証、お薬手帳(お持ちであれば)

特定健診、後期高齢者健診、胃がん検診、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

