

がん検診を受けられていない方へ

1月のがん検診のお知らせ

次の日程で乳がん・子宮頸がんの検診を実施します。今年度受診されていない方は、ぜひお申し込みください。

■ 検診内容

40歳以上の女性の方

乳がん検診 1,000円
マンモグラフィ撮影と医師の視触診

20歳以上の女性

子宮頸がん検診6,000円
(頸部細胞診)

■ 日時と場所

- ◇平成22年1月17日(日)
北方保健センター
- ◇平成22年1月24日(日)
武雄市文化会館 大ホール
いずれも受付は
8時30分から10時30分まで



■ 申込方法

12月14日(日) 9時から健康課にて受付を行います。

※子宮頸がん検診は10時30分からの検診となります。子宮頸がん検診のみ受診の方は開始時間に近い来場をお勧めします。

乳がん検診は先着55名となっておりますのでご注意ください。

乳がん検診と子宮頸がん検診は2年に1回の検診となっております。

後期高齢者医療受給者証をお持ちの方、非課税世帯の方、生活保護世帯の方は無料です。

健康課

023(9)1335



たっしゅかフランより 11・12月は「控えんばあ」月間です

アルコールを

おいしく楽しく飲むために

アルコールは、食欲を増進させ「百薬の長」などといわれますが、飲みすぎるとカロリーの過剰摂取だけでなく血糖値や中性脂肪・尿酸値を上げ肝機能を低下させ生活習慣病の原因となります。おいしく楽しくいつまでも飲み続けるために、適正飲酒を心がけましょう。

特に年末年始は飲食の機会が増えますので、あわせて食べすぎに注意しましょう。

アルコールのカロリーと消費に必要な運動量



大量飲酒による肝臓病にも注意しましょう！

アルコールは肝臓にとって害になる異物で、優先的に分解・無害化します。しかし、飲み続けると処理能力が追いつかなくなり、脂肪肝・アルコール性肝炎や肝硬変など様々な障害が起ります。

日本酒換算で、男性で毎日5合以上(女性は2~3合)を10年間飲み続けると肝硬変に進む危険性があります。

健康課

023(9)1335

Q.1日の望ましい飲酒量は？

(答え) 日本酒1合程度
他のお酒では??



あなたの飲酒量と比べて多いですか？少ないですか？