

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

次回で乳がん・子宮頸がんの検診を実施します。今年度受診された方は、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
(マンモグラフィー撮影と医師の視触診)

20歳以上の女性の方

子宮頸がん検診600円
(顎部細胞診)

■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



Q. いじょう部 健康課
(23)の1-35

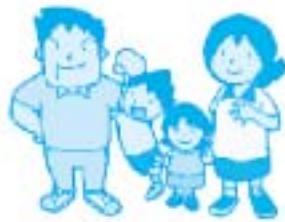
■申込方法
12月14日(日) 9時から健康課にて
受付を行います。

※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名となっていますので、お早めにご予約ください。

乳がん検診と子宮頸がん検診は2年に1回の検診になります。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。

Q. いじょう部 健康課
(23)の1-35



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?

アルコールは、食欲を増進させ「百葉の長」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习惯病の原因となります。おもしろく楽しくいつも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。

アルコールを おいしく楽しく飲むために

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つて毒になる異物で、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。

Q. いじょう部 健康課
(23)の1-35

たつじやかフランより 11・12月は「控えんばあー」月間です