

7月

「鳥取県肝臓病月間」です

肝臓には人体に重要な4つの働きがあります。

- 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胆汁の産生

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いです。肝臓を守るためのポイントを紹介します。

- ・「肝炎ウイルス検査」「特定・後期高齢者健診」をしましょう。
- ・飲酒は1日1合まで。週に2回は休肝日を設けましょう。



まじょう。

- ・良質のたんぱく質や野菜・海藻を摂取しましょう。
- ・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。適度な運動をしましょう。

【問合せ先】

保健センター福祉課 保健師

☎ 75-4101

ピンクリボンの会への

お誘い

ピンクリボンの会は、乳がんを経験した人が一人で悩まず、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。

同じ病気を体験したからこそ分かち合えること、話せることがきつと思えます。話をすることで、気持ちが楽になることも多いです。

町民主体の会ですのでお気軽に参加ください。申し込みは不要です。

日時 7月29日(月)

午前10時～12時頃

場所 ほのほの 介護指導室

【問合せ先】

保健センター福祉課

☎ 75-4101



夏休みを利用して

予防接種を受けましょう！

定期予防接種には、B型肝炎・ヒブ・小児肺炎球菌・四種混合(DPT-IPV)・BCG・水痘・麻しん風しん混合・日本脳炎・二種混合があります。それぞれのワクチンには、接種の適切な時期、回数がありますので、忘れずに接種しましょう。

接種の際は、医療機関を予約し、接種券、予診票、母子手帳を持って接種しましょう。
日本脳炎について

今年度も通常の3歳児に第一期、9歳児に第二期、また、平成13年度生まれの未接種の人にもご案内を行っています。

※ご案内の対象になっていない場合でも、平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで接種が終わっていない20歳未満の人は、接種することができます。希望される人は保健センター福祉課まで問合せください。

【問合せ先】

保健センター福祉課

☎ 75-4101



熱中症を予防しましょう！

年々真夏日や熱帯夜の日数は増加し、熱中症対策が重要となっています。熱中症予防の5つのポイントを紹介いたします。

- ①温度に気をくばろう
体で感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。
天気予報や温度計を確認し、エアコンなどで適切な温度を保ちましょう。
- ②飲み物を持ち歩こう
のどが渇く前に飲むことが大切です。
- ③休息をとろう
疲れていると熱中症にかかりやすいので、休息をとるようにしましょう。
- ④栄養をとろう
朝食を抜かず、バランスよく食べましょう。
- ⑤声をかけ合おう
お年寄りや子どもは熱中症にかかりやすいです。家族や近所で声を掛け合いましょう。



【問合せ先】

保健センター福祉課

☎ 75-4101