



さわやか

今年度のがん検診
受け忘れていませんか？
まだ間に合います！



個別がん検診のご紹介

ご自分の予定に合わせて、がん検診を受けることができます。

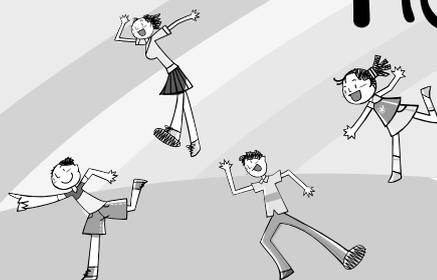
検診種類	検診内容	場所	申込方法	対象者(市民)	料金 (各検診あたり)
胃がん・肺がん・大腸がん検診	【胃がん】 胃バリウム検査 ※胃カメラ希望の場合は別途料金がかかります。 【肺がん】 胸部レントゲン検査 【大腸がん】 便潜血検査 (2日間)	市立赤平総合病院	市立赤平総合病院 地域医療科 ☎32-3211 (電話申込可)	30歳以上の市民 ※同時に基本健診(特定健診等)が受けられます。 ※胃・肺がん・大腸がん検診のみの場合は、診察料1,900円がかかります。	各1,000円 (肺のみ500円) 生活保護受給者・市民税非課税世帯の方は各500円
乳がん検診	マンモグラフィ触診	そらちクリニック (滝川市)	健康づくり推進係 ☎32-5665 (電話申込可)	40歳以上の女性 ※昨年度市助成の乳がん検診受診者は受けられません。	各1,000円 生活保護受給者・市民税非課税世帯の方は各500円
子宮頸部がん検診	子宮頸部細胞診	たきかわ産婦人科クリニック (滝川市)	健康づくり推進係 ☎32-5665 (電話申込可)	20歳以上の女性 ※昨年度市助成の子宮頸部がん検診受診者は受けられません。	生活保護受給者・市民税非課税世帯の方は各500円

元気がみつかるところ

■内容

・体験メニュー

「新春！笑いはじめ！」



「ほほカフェ」

■日時

1月22日(木) 14:00~16:00

■場所

市立赤平総合病院内
かあさん食堂「ぼらん亭」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話をしませんか。

今月の
お知らせ

適正飲酒でお酒を「百薬の長」に



主なお酒の適量の目安（これらのいずれか1つ分）※女性の適量はこの半分くらいです。



ビール（5度）
中ビン1本（500ml） 200kcal



ワイン（12度）
グラス2杯弱（200ml） 150kcal



日本酒（15度）
1合（180ml） 200kcal



焼酎（25度）
100ml 140kcal



適量を超えた飲酒を続けるとどうなるの？

- ・生活習慣病の助長（肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常、痛風 など）
- ・がん（食道がん、大腸がん、肝がん、女性の乳がん など）
- ・肝臓障害、膵炎
- ・精神、脳の障害（依存症、認知症、うつ病 など）



自分にとっての適量とは？健康診断を活用しよう！

アルコールは肝臓で処理され、直近の飲み方が血液検査の肝臓の数値に反映されます。健診結果の数値を見て、ご自身の適量を知るヒントにしてください。市で実施している30歳代健診や国保の特定健診でも、以下の肝臓の検査を行っています。

検査項目	基準値	見かた
γ-GDP	50IU/L以下	飲酒により数値が上昇。飲み方が適正かを判断する目安に。基準値以上なら飲酒によって負担がかかっている。ただし、大量飲酒をしても上昇しない人がいるので注意。
GOT	30IU/L以下	肝細胞内の酵素。肝細胞が破壊されると、血中に多く出てきます。GOTがGPTよりも高くなると、アルコール性肝障害のサイン。
GPT	30IU/L以下	

【注意】週末大量飲酒は、肝臓の処理能力を超えてしまうため、毎日少し飲む人より数値が悪くなりやすい。

断酒会を知っていますか？



- ・1958年に誕生した酒害者（お酒に悩む人達）による、酒害者のための自助組織です。同じ「酒害」という悩みを持つ人たちが互いに理解しあい、支えあうことによって問題を解決していく組織です。
- ・現在では、全国の会員本人、約1万人とその家族が、酒のない新しい人生を明るく生きています。断酒例会で語り、聴くことで自分と酒の関係がはっきりと見え、断酒を続けることで、新しい人生を創り、力強く、生きていくことができるのです。

断酒会についてのお問合せは下記まで。



問合せ 健康づくり推進係 ☎ 32-5665 ☎ 34-4188 歌志内断酒会 会長 遠藤 茂 ☎ 33-8712