保健センターだより

R7-No.2

飲み会が多くなる時期が近づいてきました

アルコールが身体に及ぼす影響とは!?

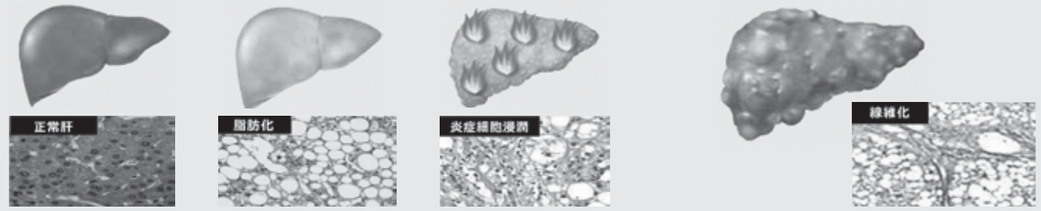
アルコールは主に肝臓で分解されます。
分解が追いつかないと様々な悪影響を及ぼす可能性があります。

すべてのことの始まりは、脂肪肝だった。

自分の肝臓は本当に大丈夫?

肝臓には解毒やエネルギーの貯蔵のお仕事があります。アルコールは肝臓で中性脂肪として蓄積されますが多量になると行き場がなくなり肝臓に貯められ、**「脂肪肝」**になります。

正常 → 脂肪肝 → 脂肪肝炎 → 肝硬変 → 肝がん



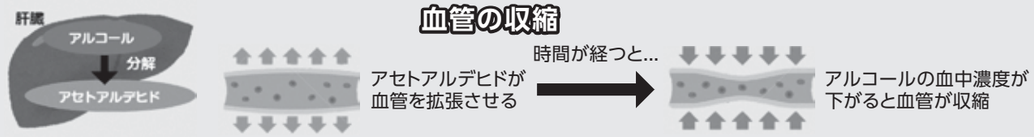
細胞一つ一つに油がつく

傷を治そうとして
かんぱちをつくる

滑らかだった肝細胞は固くなる

肝臓だけではない!ほかにも悪影響が…

血管の収縮



肝臓で分解されてできたアセトアルデヒドは一時的に血管を拡張させ血圧を下げますが、お酒が抜けると血管が収縮し血圧を上げます。

脱水

お酒の利尿作用により尿量が増え、水分量が減り脱水状態になると、血液はドロドロになってしまいます。この状態は血圧も上げやすく、心筋梗塞や脳梗塞につながります。

少しの飲酒でも健康リスクがあります。

厚生労働省が公表したガイドラインで「少量でも発症リスクが上がる病気があること」を強調しました。

少量でも悪影響がある!
適量はない!

		男性	女性
少しの飲酒		高血圧 胃がん 食道がん	高血圧 脳出血
純アルコール量	1日11g以上		脳梗塞
	1日14g以上		乳がん
	1日20g以上	大腸がん 脳出血 前立腺がん	大腸がん 胃がん 肝臓がん

健康に配慮した飲酒のコツ

- ✓自分がどんな飲み方をしているか把握する
- ✓飲む量をあらかじめきめる
- ✓食後に、または食事をしながら飲む
- ✓お酒の合間にお水を飲む
- ✓1週間のうち飲酒しない日を設ける

飲酒チェックツール

飲酒量チェック

アルコールウォッチ

飲酒運転防止

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。

八重瀬町集団健診のご案内

(個別健診を希望の方は、病院へご予約してください。)

▶ 基本健診(特定・長寿・一般) ・ がん検診(胃・肺・大腸)

予約方法

①Web予約こちら➡

②電話予約➡ 八重瀬町保健センター
☎098-998-1149
【平日 午前8:30～午後5:15】

健診時間 午前中のみ

受付時間 **受付票**(封筒)に**記載**しています。
※混雑を避けるため時間を区切ってご案内します。
健診日の1週間前に届く封筒を開けて、ご確認をお願いします。

今年度
残り3回のみ!

健診日程	健診会場	①Web予約期間	②電話予約期間
令和8年1月30日(金)	保健センター	-	12月16日 ～ 令和8年1月13日
令和8年2月 1日(日)		12月1日 ～12月15日	
令和8年3月22日(日)		令和8年 2月2日 ～ 2月12日	12月16日 ～ 令和8年3月 4日

2月・3月は、大変混み合います。
早めのご予約をお願いします。

健診当日 必要なもの

1.受診券　2.検査料　3.保険証等　4.受付票/問診票(封筒)

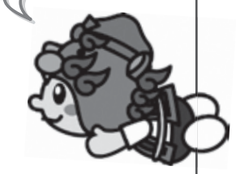
特定健康診査・**一般**健診・**長寿**健診・**がん**検診 などの**受診券**

《 お問い合わせ｜八重瀬町保健センター｜☎098-998-1149 》

八重瀬町 ～国民健康保険健康ポイント事業～

健康診断・保健指導を受けて、
景品をゲットしよう!!

抽選で150名様に当たるよ!



応募方法

対 象 者　**20歳以上の国保加入者**(八重瀬町に住所を有する者)

対象事業　STEP1: **健康診断や人間ドックを受ける** ⇨ **1ポイント**
※がん検診のみでは対象に含まれません。

STEP2: 町が実施する**保健指導を受ける**
(特定保健指導委託事業所での保健指導を含む) ⇨ **1ポイント**

★**2ポイント**貯まったら応募しよう★

応募期間 **令和7年6月1日～令和8年1月31日**

応募・お問い合わせ 八重瀬町保健センター(字東風平1318番地3)
☎098-998-1149