

お年寄りに感謝をこめて

敬老大会開催

9月15日

「敬老の日」の9月15日、恒例の日置町敬老大会を開催いたします。これは永年にわたり社会の発展に寄与され、町のためにつくされた老人を敬愛し、長寿をお祝いするものです。対象者は70歳以上(大正4年3月31日以前に出生された人)です。多数のご出席をお待ちしています。

日時 9月15日(土)

午前10時30分

場所 日置農村環境改善センター

※なお、送迎用のマイクロバスなどが出ますので、ご利用ください。

敬老大会当日の 自動車運行表

町マイクロバス

9:00 黄波戸駅前発—黄波戸岡部宅上—黄波戸口芳川宅前—堀田高尾宅前—会場

借上げバス(福正寺)

9:00 野田尾方宅前発—炭床バス停—長行集会所—川原木村宅前—中村集会所前—会場

10:00 大内山山河村宅前発—大内山上石田宅前—大内山下吉永宅前—新市バス停—会場

借上げバス(観光ホテル、龍宮荘)

9:30 黄波戸漁協前発—会場

町乗用車他

9:30 矢ヶ浦常川宅前発—茅刈集会所前—会場

9:30 野田南集会所発—野田北尾方宅前—北山経由—会場

9:50 畑上藤津登宅前—畑下バス停—国広バス停—会場

9:50 西坂本集会所前発—東坂本益富宅前—会場

10:00 一円バス停前発—会場

※多少時間がずれることもありますのでご了承ください。

もし異常だと思ったら

乳がんも定期集検を行っていますが、もし異常を発見したら、集検など待っていないですぐに専門医の診察を受けましょう。

視触診で疑わしければ、X線検査や超音波検査、分泌物の細胞診などを行って乳がんであるかどうかの診断をします。早期のうちに発見し、手遅れにならないよう自己検診は必ず実行するようにしましょう。

自己検診のコツ

- ① 自己検診は必ず左右を比較しながら行いましょう。
- ② 異常を発見したら、悩んだり自己診断せず、すぐ専門医に診てもらいましょう。
- ③ 行う時期は、月経終了後の入浴時、閉経した人は覚えやすい日に定めましょう。
- ④ 開始時期は三十歳から、回数は月一回で十分ですから必ず実行するようこころがけましょう。

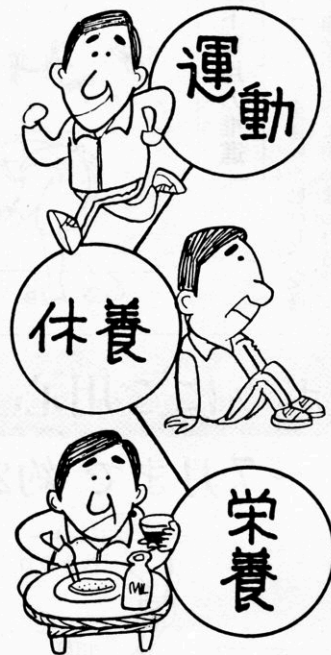
健診後の生活

—こんにちは
保健婦です—

肝機能のチェック

肝臓は、沈黙の臓器といわれ、自覚症状が出にくく、はっきりしないことが多いので、検診や人間ドックなどで肝臓障害を発見される場合がふえてきています。

肝臓は、タンパク質や糖質などの代謝機能、クスリや毒物の解毒など生命にとって欠かせない働きをします。また、十分な余力を持っていて、少し異常があっても症状にはなかなかあらわれません。肝臓病をおこす原因には、最近問題になっているウイルスによる



- 感染、アルコールや薬剤などの中毒、栄養障害、代謝の異常、さらに寄生虫など数多くあります。また、栄養の摂取に偏りがあったりカロリーをとりすぎたり、逆に不足したりすると、肝臓障害をおこすことがあります。偏食やアルコールの飲みすぎで肝臓を悪くしたら、以後はお酒をつつしむことも必要になってきます。ふだんの生活に十分注意し、機会があれば検診は進んで受ける。そして検査数値に一喜一憂するような態度でなく、積極的に健康を勝ちとる。肝臓をいたわる生活を送るようにしましょう。
- 〔肝臓病を防ぐ6つのコツ〕
- (1) バランスのとれた栄養をとる
タンパク質、ビタミン、ミネラルが不足しないように
 - (2) アルコールはほどほどに
日本酒にして2合以内
 - (3) 薬の乱用をつつしむ
 - (4) 環境の有害物から自衛する
 - (5) 身体に抵抗力をつける
 - (6) 検診は定期的受ける