

# 7月は「鳥取県肝臓病月間」です！

○鳥取県は肝臓がんにかかる人や肝臓がんので亡くなる人の割合が高くなっています。

肝臓は内臓で一番大きな臓器であり、さまざまな働きをしています。  
また、肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、がまん強い働き者なので、症状が出たときはかなり病気が進行していることが少なくありません。



## ▶肝臓の働き

肝臓には主に4つの重要な働きがあります。

- 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脂肪の消化吸収を助ける胆汁の産生

## ▶大切な肝臓を守るためのポイント

○ポイント1 血液検査で肝臓を調べる  
「肝炎ウイルス検査」は1人1回受けましょう。  
「特定・後期高齢者健診」を毎年受けましょう。

○ポイント2 生活習慣を見直す

- ・飲酒は1日1合まで。週に2回の休肝日。
- ・良質のたんぱく質や野菜・海藻を摂取。
- ・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する。



鳥取県肝炎総合対策キャラクター  
かんぞうクン

## 健康ポイント対象 健診(検診)を受けましょう！



※特定健診、後期高齢者健診、胃がん検診、乳がん検診は人数制限をしており、予約が必要です。

7月の集団健診日程	
日時	7月11日(日) 午前8時30分～10時30分受付
場所	ほのぼの
内容	特定健診、後期高齢者健診、 胃がん検診(バリウム)、 大腸がん検診、 子宮頸部がん検診、乳がん検診

健康への第一歩は今の自分の体の状態を知ることです。その方法として健診(検診)が重要です。生活習慣病の多くは、自覚症状無く進行します。定期的に健(検)診を受け、生活習慣病を早期発見、早期治療して、安心した生活を手に入れましょう！