

保健センター通信

すこやかだより

保健センター 電話(48)1111(内1522・1523)

B型・C型肝炎ウィルス無料検査のご案内

肝がんの主な原因は、B型・C型肝炎ウィルスの持続感染と言われています。100人に1人が感染していると推定されていますが、肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれており、炎症やがんがあっても、自覚症状を感じないことが多いようです。この機会に無料検査を利用してください。

■対象 令和7年度中に40歳以上になる方で、今まで検査を受けたことがない方

■検査方法 血液検査

■実施日・場所

◎各小学校 各時間定員10人、先着順です。

草木小学校	5月17日(土)	①午前9時15分 ②午前10時30分 ※駐車場はありません
南部小学校	5月17日(土)	①午後2時 ②午後2時15分 ③午後3時40分
英比小学校	5月24日(土)	①午前9時15分 ②午後1時30分
東部小学校	6月 8日(日)	①午前9時15分 ②午前9時30分 ③午前11時

◎エスペランス丸山 各時間定員10人、先着順です。

7月17日(木)		7月30日(水)	9月4日(木)	10月1日(水)
午前9時30分(男性)	午後1時30分(女性)	午前9時30分	午前9時30分	午前9時30分

■予約方法

①電話 電話(48)1111(内1522・1523)

②電子メール kenko-yoyaku@town.agui.lg.jp

(件名を「肝炎検査」とし、本文に「名前、生年月日、電話番号、希望日、希望時間」を記入し、送信してください。)

■予約開始日時 4月25日(金)午前8時30分～ ※電話予約は、平日の開庁時間のみの受付です。

■予約・問い合わせ先 保健センター 電話(48)1111(内1522・1523)

心と体の健康のために良い睡眠を

【質の良い睡眠をとるためのポイント】

■カフェインは取らない

カフェインには、入眠を妨げたり、睡眠を浅くしたりするほか、利尿作用もあり夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。

おなががすいて眠れないときは、ホットミルクがおすすめです。

■リラックス

軽い読書や心地良い音楽、ストレッチなど、自分にあった方法でリラックスしてください。

自分に合った寝具を使うこともお勧めです。

■朝起きたら、太陽の光を浴びる

夜、暗い環境で寝て、朝、太陽の光を浴びることは、ホルモンの出方を調節し、体のリズムを整える働きがあります。朝の光を浴びると、体内時計を修正する作用もあります。

■寝酒はしない

アルコールを飲むと、途中で目が覚めやすく、眠りは浅くなり睡眠の質は低下します。寝る前の飲酒は避けましょう。

■朝食はしっかり、夕食は控えめに

朝食は心と体の目覚めに重要です。朝からしっかり食べて、夜眠りやすいリズムをつくりましょう。

夕食は食べ物の消化が終わっていないと、寝ている間も胃腸の動きが活発になり、睡眠の質が悪くなります。夜遅い食事になるときは、消化の良いものを食べてください。

■適度な運動を

適度な運動は、適度な疲れとリラックス効果をもたらす、快眠に効果的です。深い睡眠を得られ、夜中に途中で起きることもなくなります。

