| 回覧 | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | |

# 中央保健センター北分室だより　令和６年冬号

## がん検診、受けやすくなっています

がん検診について、R6 年度から新しい取り組みを開始しています！

### 市の大腸がん検診　～今年度は無料～

・４０歳以上の方を対象とし、これまでの集団検診に加えて**郵送方式での検診が開始**しました。郵送方式は忙しくて検診に行く時間が取れない方に便利です。

申し込み先：姫路市保健所予防課がん検診担当　（TEL：079-289-1555）

姫路市オンライン手続きポータルサイト（まずは新規登録して下さい）

### 子宮頸がん検診

２０歳～３０歳の女性に急増中

子宮頸がんとは・・・

HPV(ヒトパピローマウイルス)感染が原因で、**子宮の入り口付近に出来るがん**です。初期症状がほとんどなく、自分で気づきにくい病気です。

子宮頸がん予防について

がん検診

・従来は無料クーポン券の送付は 20 歳代は 20 歳のみでしたが、**22 歳、24 歳、26 歳、28 歳の方**にも拡大しました。

申し込み先：・集団検診：姫路市医師会（TEL：079-295-3530）

・個別検診：各医療機関（右記の二次元バーコードから検索）

子宮頸がん個別健診医療機関

### 胃内視鏡検査

・これまでは 50 歳が対象でしたが、**40 歳・60 歳の無料クーポン対象の方**も内視鏡検査を受診できるようになりました。

申し込み先：各医療機関（右記の二次元バーコードから検索）

胃内視鏡個別検診医療機関

がん検診についての問い合わせ：姫路市保健所予防課　がん検診担当　TEL：０７９-２８９-１５５５

〈北分室だよりに関する問い合わせ先〉
姫路市中央保健センター北分室・北保健福祉サービスセンター
北子育て世代包括支援センター(中央保健センター北分室内)
〒670-0802
姫路市砥堀 428 番地　TEL 079-265-3075
業務時間　月曜日～金曜日　8:35～17:20
(土・日曜日、祝日は休み)

# お酒と上手に付き合いましょう！

寒い季節になり、今年も終わりが近付いてきました。これから年末年始を迎え、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増えるのではないでしょうか。この機会にお酒との付き合い方について考えてみましょう！

## ＊自分の飲酒量を把握しましょう＊

飲酒による健康への影響は個人差があります。しかし少量の飲酒でも、がんや脳卒中などの生活習慣病になる可能性が高まるといった報告があります。
1日当たりの純アルコール摂取量が**男性40ｇ以上、女性20ｇ以上**であれば、生活習慣病になる可能性が高まるとされています。

**純アルコール量(g)＝摂取量(ml)×アルコール濃度(度数/100)×0.8**

計算してみましょう

純アルコール 20g って？？

ビール１杯（500ml）＝ 缶チューハイ（350ml）＝ 日本酒１合

## ＊お酒の飲み方チェック＊

- ☐ 一度に多量の飲酒をする
- ☐ アルコールの強いお酒を薄めないで飲む
- ☐ 不安や不眠を解消するために飲酒をする
- ☐ 病気など療養中や服薬後に飲酒をする
- ☐ 飲酒中、飲酒後に運動や入浴をする
- ☐ 飲むスピードが速いと言われる
- ☐ 記憶を失うまで飲酒する
- ☐ よく二日酔いをする
- ☐ 飲酒するとき、たばこを吸う
- ☐ 他人に飲酒を強要する

**以上のような飲み方は避けましょう。あてはまる場合はお酒の飲み方を見直しましょう！**

## ＊より良いお酒との付き合い方＊

**自らの飲酒量を把握する**
自分の飲酒の習慣を把握して自分の健康を守りましょう

**あらかじめ量を決めて飲酒する**
飲酒の量を決めておくことで飲みすぎを防ぎましょう

**飲酒前、飲酒中に食事をとる**
ゆっくり飲むことでお酒に酔いにくくなります

**飲酒の合間に水を飲む**
アルコールをゆっくりと分解・吸収でき急性アルコール中毒を予防します

**１週間のうち、飲まない日を設ける**
お酒を飲む曜日を決めておきましょう

## ＊こころの健康相談・アルコール相談＊

保健センターでは精神保健福祉相談員や保健師が、電話や面接等による個別相談をお受けしています。ご自身やご家族にアルコールの悩みがある方はお気軽にご相談ください！
また、「専門医によるこころの健康相談」も行っています（予約制・無料）。
表面に記載している中央保健センター北分室の電話番号にご連絡ください。