

～まだ、肝炎ウイルス検査を受けていないあなたへ～

## 肝炎ウイルス検査を受けましょう！

肝炎とは、肝臓に炎症が起き、肝細胞が壊れて働きが悪くなる病気です。日本人の肝炎の原因の多くは、B型・C型肝炎ウイルスの感染と言われています。肝臓は沈黙の臓器とも言われており、肝炎になってもなかなか症状が出ません。そのため、長い間感染に気がつかないまま病気が進行し、症状が現れたときには、肝硬変や肝がんに至っている場合も少なくありません。

しかし、肝炎ウイルスに感染していても、初期の段階で発見し、適切な健康管理と治療で、肝炎から肝硬変や肝がんが悪化するのを防ぐことが可能です。肝炎ウイルスは検査で分かりますので、特に40歳以上の方は一度検査を受けることをお勧めします。

**なぜ40歳以上の方に受けてほしいのか**

日本には、医療現場での輸血・輸液・注射針の不備等が原因の一つに考えられるB型・C型肝炎ウイルスの持続感染者が、100万人～200万人いると推定されています。今日では医療技術や知識の進歩から、B型・C型肝炎ウイルスに新たに感染する方は少ないですが、現在40歳以上の方は、過去気づかぬうちに感染している恐れがあるため、検査が呼びかけられています。

**市で検査を受けるには**

平成22年度中に40～74歳となる方で、過去に市の健診や医療機関等で検査を受けたことのない方を対象に、B型・C型肝炎ウイルス検査を実施しています。詳しくは「平成22年度つくばみらい市健康管理予定表」をご覧ください。

**市以外で検査を受けるには**

つくば保健所、診療所や病院でも検査を受けることができます。市以外で検査を希望される方は、つくば保健所（☎029・851・9287）または、各診療所や病院まで問い合わせください。

**検査方法**

血液検査で調べます。市で検査を受ける場合は、他の血液検査と同時に採血できます。

**問 健康増進課 ☎25・2100**

## はつらつ教室のご案内

メタボリックシンドローム・生活習慣病予防事業

メタボリックシンドロームや生活習慣病予防に『運動』は欠かせないということは、皆さんよくご存知ですね。

しかし、どんな運動をしたらよいのか？どのようによいのか？と悩み、なかなか運動をスタートできない方も多いのではないのでしょうか。

この教室では、日本体力医学会認定健康科学アドバイザーとして多岐にわたり活躍されている福田史子先生を講師に招き、自宅でできる運動を中心に、バランスボールやラバーバンドを使って楽しく運動します。



福田 史子先生



厚生労働省 肝炎総合対策 マスコットキャラクター

※受付時間：午前9時～9時30分  
 ※開催時間：午前9時30分～11時30分  
 （9月28日(火)は、午後1時～4時）

回	期 日	内 容	会 場
1	9月15日(水)	運動指導	谷和原公民館
2	9月22日(水)	体力測定	総合運動公園・体育館
3	9月28日(火)	※個別指導	谷和原保健福祉センター
	9月29日(水)	どちらか一方に参加	
4	10月13日(水)	運動指導	谷和原公民館
5	11月18日(木)	運動指導	谷和原保健福祉センター
6	12月1日(水)	※個別指導	谷和原保健福祉センター
	12月2日(木)	どちらか一方に参加	
7	12月15日(水)	運動指導	谷和原公民館

運動習慣を身につけて、メタボリックシンドロームや生活習慣病を撃退しましょう！  
 皆さんのご参加をお待ちしています。

**【費用】** 無料  
**【対象者】** 市内在住の18～64歳の方で、7回すべてに参加でき、運動の実施が可能な方  
**【募集人員】** 30人（定員となり次第締め切ります）  
**【申込期限】** 8月20日(金)  
**【申し込み方法】** 健康増進課窓口、または電話で申し込みください。  
 受付時間は午前8時30分～午後5時15分（土、日、祝日を除く）までです。  
 ※「はつらつ教室」の申し込みとお伝えください。  
**【申 問】** 健康増進課 ☎25・2100