

**平成22年度 春季
犬の登録及び狂犬病予防注射
の実施について**

犬の所有者の皆様におかれましては、愛犬を正しく飼育されていることと存じます。さて、犬の所有者は狂犬病予防法第4条（犬の登録）及び第5条（予防注射）の規定により、1年に1回狂犬病の予防接種を受けなければなりません。
登録済みの方には、ハガキでお知らせしていますので、注射する際には忘れずにハガキを持参下さい。

◎料金

・新規登録料

3,000円

（一度登録された犬は不要）

・集合注射料

3,000円

（個人で直接動物病院にて予防注射を受ける場合は料金が異なります）

・合計

6,000円

平成22年度（春季）狂犬病予防注射日程表

月 日	時 間	実 施 場 所	対 象 地 区
5月6日(木)	10:00 ~ 10:20	向平集会所前	向平
	10:25 ~ 10:35	白浜 正様宅前	向沢
	10:40 ~ 10:50	松栄婦人ホーム前	松栄
	11:05 ~ 11:20	佐藤美栄様宅前	烏帽子平
	11:30 ~ 11:45	鳥山真人様宅前	幸町・明神平
	13:10 ~ 13:25	青木ドライブイン北側	百目木
	13:35 ~ 13:55	吹越改善センター前	吹越・中吹越
	14:00 ~ 14:15	南地区老人憩いの家前	豊栄平
	14:20 ~ 14:30	ちどり町町営住宅前	ちどり町
14:35 ~ 14:45	小笠原 猛様宅前	善知鳥・雲雀平	
5月7日(金)	10:00 ~ 10:15	古川秀美様宅前	桧木
	10:20 ~ 10:35	佐藤豊吉様宅前	桧木
	10:45 ~ 11:00	大豆田集会所前	大豆田
	11:10 ~ 11:25	菊池潤一様宅前	鶏沢
	11:30 ~ 11:45	菊地順三様宅前	鶏沢
	13:10 ~ 13:30	有畑小学校前	有畑
	13:40 ~ 14:00	有畑町営住宅北側	有畑
	14:10 ~ 14:20	前田美能留様宅前	浜田
5月8日(土)	10:00 ~ 10:15	緑町町営住宅前	緑町
	10:25 ~ 10:50	橋本海魚プール前	新丁・三保野
	11:00 ~ 11:15	杉山輝英様宅前	新町
	11:25 ~ 11:40	田代敏雄様宅南側	塚名平
	13:10 ~ 13:25	町除雪センター前	新丁・三保野
	13:30 ~ 13:45	大沢商店前	旭町・椋名木
	13:50 ~ 14:05	陸奥横浜駅前	館町
	14:10 ~ 14:40	役場車庫前	大町・浜町

※都合により、指定された場所で実施できない方、時間に遅れた方は、別の実施場所で必ず受けてください。

今年度も土曜日 5月8日 にも実施しますので必ず受けてください。

【問合せ先；税務町民課 町民グループ TEL78-2111（内線212）】

- ◎犬の放し飼いは、青森県飼犬条例の違反となりますので、絶対にしないでください。
- ◎犬を散歩させるときは、犬を放して遊ばせない。フンの後始末は飼い主の責任できちんと片付けてください。
- ◎犬の登録事項（死亡・転入・転出・譲渡）に変更等が生じたときは、全て役場へ必ず届けてください。

保健だより



担当 向井保健師

テーマ「肝臓を守ろう！」

待ちに待った桜と菜の花の季節がやってきました。お酒の席が増える時期になってきましたね！5月17日～23日は「肝臓週間」です。お酒の席の前に、自分の肝臓を見直し

【図1】肝臓のはたらき

「ひじょうに大切な」という意味を表す「肝心」の漢字をみればわかるとおり、肝臓は生命を維持するためにもとても重要な役割をはたしています。

1 栄養分（糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン）の生成、貯蔵、代謝	2 血液中の薬物、毒物などの代謝、解毒	3 ホルモン調整	4 胆汁の産生と胆汁酸の合成	5 からだの中に侵入したウイルスや細菌とたたかう	6 出血を止める物質の生成
---	----------------------------	-----------------	-----------------------	---------------------------------	----------------------

【表1】肝臓病チェック

■たくさんあてはまる人ほど要注意！

<input type="checkbox"/> ①日本酒換算で、毎晩2合以上飲む	<input type="checkbox"/> ⑥休日が少なく、疲れを感じている
<input type="checkbox"/> ②飲酒時に、つまみをあまり食べない	<input type="checkbox"/> ⑦夜ふかしをすることが多い
<input type="checkbox"/> ③脂っぽい食べものが好き	<input type="checkbox"/> ⑧以前、健診等で肝機能異常を指摘された
<input type="checkbox"/> ④朝食は、食べないことが多い	<input type="checkbox"/> ⑨1994年以前に妊娠・出産で大量出血した
<input type="checkbox"/> ⑤20歳代前半より10kg以上太った	<input type="checkbox"/> ⑩大量出血した手術を1994年以前に受けた

*①の日本酒1合は、ビール中瓶1本、ウイスキーW1杯、焼酎1合と同じとして換算してください。
①～⑦は、肝臓に負担をかけるライフスタイルです。該当の項目は今後の生活で改善しましょう。⑧～⑩に該当する場合は、肝炎ウイルス検査を受け、ウイルスの有無をチェックしておきましょう。

【図2】健康的な飲酒マナーを身につけて

ご注意！ 次の人はきびしい制限が必要です。

- 飲んだら赤くなる人
- 女性
- ウイルス性肝炎といわれた人
- 酔っぱらっての失敗のある人

1 適量をこえない。

アルコールはついつい度を越しがちです。日本酒なら2合が適量の限度です。

- 日本酒2合(360ml)
- ビール大びん2本(1266ml)
- ウイスキーW2杯(120ml) ※ジン、ブランデーも同様)
- ワインボトル3/5(458ml)
- 焼酎25°ストレートコップ1杯(220ml)

2 マイペースを守って、楽しい気分で。

アルコールの作用には個人差があります。相手にしつこく勧めず、食事と会話を楽しみ自分にあった飲み方をすることが大切です。

3 度数の高い酒は薄めて。

アルコール度数の高い酒は、水割り、炭酸割り、お湯割り。強い酒に慣れると、結局飲みすぎになります。

4 週に2日は休肝日。

二次会は上手にこたわり、ほろ酔いで切り上げましょう。週に2日はお酒を飲まない日をつくり肝臓にお休みを。

5 肴と一緒に。

空腹でがぶ飲みはいけません。豆腐、納豆料理、枝豆、刺し身、チーズなどたんぱく質を多く含む食品をつまみに。

【図3】肝臓に負担をかけない7か条

1 アルコール量をひかえる

肝臓はアルコールを分解する役目になっています。お酒をたくさん飲むほど、肝臓はアルコールを分解しようとはたらき続け、おきな負担がかかるのです。

<肝臓をいたわるお酒の飲みかた>

- ①なんでも「すぎ」は禁物！お酒はほどほどに
- ②週に2日は「休肝日」。肝臓を休ませましょう
- ③いっしょに良質なたんぱく質をとる
- ④とくに女性や高齢者の飲酒はよりひかえめに…

2 ストレスをためない

ストレスを強く感じることで分泌されるホルモンは、血管を収縮させて血圧を上げる作用があるため、肝臓に負担がかかってしまいます。

3 激しい運動はさける

適度な運動は血流が良くなって脂肪肝になるのを防ぎますが、激しい運動は肝臓に負担がかかるのでさけましょう。

4 ハードな仕事はさける

極端に体力や気力を消耗する仕事は肝臓に負担がかかります。そうした仕事をどうしても避けられない場合は、睡眠・休養をたっぷりとるようにしましょう。

5 十分な睡眠・休養をとる

昼間の疲れを取り、肝臓の血液量を増やすためにとても大切です。

6 バランスのよい食事をとる

バランスのとれた食生活は、肝臓だけでなく他の病気を予防するためにも大切です。さまざまな種類の食品を適量ずつ、楽しくとるようにしましょう。とくに、肥満は脂肪肝の原因にもなるので太りすぎの方は要注意！

7 規則正しい生活を送る



てみませんか？
◆肝臓の働きって？
肝臓は、「沈黙の臓器」と言われています。他の臓器に比べてつなため、多少の異常があっても症状を自覚しにくいという特徴を持っています。肝臓は生命を維持するためにたくさんの働きをしています。【図1】

◆肝臓病ってどんな病気？
肝臓に障害が起こる原因はさまざまで、肝臓病を大きく分けると

① ウイルスの感染で起こる「ウイルス性肝炎」
② 生活習慣が原因の「脂肪肝」や「アルコール性肝障害」
③ 薬の服用で起こる「薬剤起因性肝障害」
④ 自分の免疫が肝臓を攻撃してしまう「自己免疫性肝障害」

の4つに分けられます。
◆「脂肪肝」「アルコール性肝障害」に注目！
アルコールを長期間大量に飲み続けるとこれらの病気に

かかりやすくなります。また、肝臓に脂肪がたまる「脂肪肝」になり、やがて「アルコール性肝障害」になります。そのまま飲酒を続けると「肝硬変」に進んでしまいます。
◆肝臓病チェック！
あなたの肝臓はどうでしょうか？表でチェックして、見直してみよう。【表1】

◆アルコールとの上手なお付き合いは？
飲酒は、肝臓の負担を増やしますが、適度な飲酒はリラ

ックス効果や善玉コレステロールを増やすなどの効果もあります。お酒と上手に付き合っていくために、飲酒マナーを身につけてみませんか？【図2】

◆日常生活で気をつけることは？
肝臓病を予防するには、日頃から肝臓をいたわることが大切です。肝臓に負担をかけない7か条をお伝えします。ぜひ自分の生活を振り返ってみてください！【図3】