

宮古島市に **がんずう長寿** を取り戻そう

【お問合せ】  
下地保健福祉センター ☎ 76-2785

\* 7/22~28日は「肝臓週間」、7月28日は「日本肝炎デー」です。

宮古島の男性は  
5人に1人が  
肝臓に問題あり!

あなたの **肝臓** 大丈夫??

肝臓は食べたものを処理するお仕事をしてくれています。  
沈黙の臓器といわれる肝臓は悪くなるまで症状がでません。

START

健康診断を  
毎年受けている

NO

YES

健診を受けよう

肝臓の状態を知るために毎年健康診断を受けましょう

ALT・AST・γ-GTPの値は?

ALT(~30)  
AST(~30)  
γ-GTP(~50)

ALT(31~50)  
AST(31~50)  
γ-GTP(51~100)

ALT(51~)  
AST(51~)  
γ-GTP(101~)

**A 正常**

すばらしい!  
今後も毎年1回は  
健診を受けましょう。



**B 保健指導値**

生活習慣を見直そう

Point

- ・夕食は21時までに食べる
- ・腹八分にすする
- ・適正飲酒にする
- ・1日30分の運動を週5回

**C 受診勧奨値**

まずは受診しよう

このまま放置すると  
肝硬変や肝がんのリスクがあがります。  
受診後、生活改善に取り組みましょう。

**犬猫**

去勢・避妊手術の支援が始まります

飼い犬・猫の去勢・避妊手術費用の一部を助成しています。  
動物病院にお申し込みください。

	助成金額	【手術を受けるための条件】
犬	去勢手術：5,000円/1頭 避妊手術：10,000円/1頭	犬の登録、狂犬病 予防注射接種済み
猫	去勢手術：2,500円/1頭 避妊手術：5,000円/1頭	飼主の住民票を添付 すること。

■助成方法：本来の手術費用から助成金額を差し引いた額を病院に支払います。

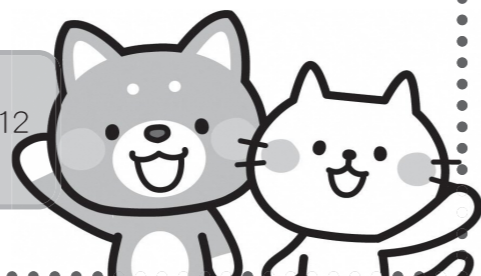
■支援期間：7月1日～12月31日  
※予算額に達し次第終了とします。

■動物病院■

赤嶺獣医科医院 ☎ 72-7976 麻布十番犬猫クリニック ☎ 79-8612

宮里動物病院 ☎ 73-6130 ちばな動物病院 ☎ 73-8853

【お問合せ】環境衛生課 ☎ 75-5121



7月 **生きいき教室** 日程表

平良地区	日にち	時間	場所	お問合せ
荷川取	2(木)、9(木) 16(木)、30(木)	10時	荷川取公民館	社協 平良支所 ☎ 72-3193
狩俣	3(金)、10(金) 17(金)、31(金)	10時	狩俣集落センター	
老福	7(火)、14(火) 21(火)、28(火)	10時	社協(平良支所)ホール	
西原・下崎	1(水)、8(水)、 15(水)、29(水)	10時	下崎公民館	

城辺地区				
城辺	3(金)、10(金) 17(金)、31(金)	10時	社協 城辺支所	社協 城辺支所 ☎ 77-7930
砂川	1(水)、8(水)、 22(水)、29(水)	10時	社協 城辺支所	
西城 (吉田・西西・長南・上区)	2(木)、9(木)、 16(木)、30(木)	10時	社協 城辺支所	
西城 (比嘉・長北・長中・西中)	6(月)、13(月)、 20(月)、27(月)	10時	社協 城辺支所	
福嶺	7(火)、14(火)、 21(火)、28(火)	10時	社協 城辺支所	

上野地区				
上野	2(木)、16(木)	10時	上野老福センター	社協 上野支所 ☎ 76-2540

下地地区				
上地	1(水)、15(水)	10時	上地構造改善センター	社協 下地支所 ☎ 76-2270
川満	14(火)、28(火)	10時	川満構造改善センター	
嘉手苺・入江	8(水)、22(水)	10時	入江集落センター	
与那覇	9(木)、30(木)	10時	与那覇コミュニティセンター	
棚根・洲鎌	6(月)、20(月)	10時	洲鎌区コミュニティセンター	
来間	7(火)、21(火)	10時	来間島離島振興総合センター	

伊良部地区				
伊良部	毎週 火・木曜日	10時	宮古島市社協 通所介護事業所いらぶ	社協 伊良部支所 ☎ 78-6314