

# 保健 だより

☎ 健康保険課健康係 ☎ 0240(34)0249

## 令和6年度 歯周疾患検診のお知らせ

歯周病は放置すると歯を支える骨を溶かしてしまう病気で、成人の約80%がなると言われています。

歯周疾患検診では、むし歯や歯ぐきの状態を確認します。ぜひ、節目の年に歯周疾患検診を受けましょう！

### ▶対象

20、30、40、50、60、70歳の浪江町民  
(令和7年3月31日時点)

### ▶期間

令和6年7月1日(月)から令和7年1月31日(金)

### ▶場所

お近くの歯科医院

### ▶補助額

上限5,000円

### ▶持ち物

保険証、問診票、受診票、健康診査実施依頼書  
※対象となる人へ書類を送付します。



## 浜通りてほどき 腎臓病を考える会

「慢性腎臓病、その進行抑制のためにはどうしたらよいか」を学ぶ会です。経験豊富な腎臓専門医の講演、栄養士の話、長年食事療法を行った患者さんの体験談も予定しています。

▶日時 9月29日(日) 9時~15時30分

▶開催場所 相馬市総合福祉センター  
はまなす館 大ホール  
(相馬市小泉字高池357)

▶対象 健診で腎機能低下を指摘されたり、腎臓病でお悩みの人

▶参加費用 患者様は1,000円、付き添いの人や栄養士など関係者は500円

### ▶持参する物

健診結果や病院の採血結果、お薬手帳等。昼食は持参してください。

▶申込期限 7月31日(水)

申・問 事務局 江井 章 (福島県相馬市大坪字東畑3)

TEL 0244(35)5218 FAX 0244(36)4072



「お酒と上手につきあう健康づくり」・シリーズ2・

## 健康知恵袋



### アルコールの代謝のしくみ

アルコールが体のなかに取り込まれてから、どんな経路を通過して吸収され、体内を巡り、分解されていくのかをしっかりと理解しておくことも、お酒を飲む上では大切です。

①吸収：口から取り込まれたアルコールは、胃、小腸で吸収され、血液に溶け込み、肝臓に送られます。

②分解：肝臓に運ばれたアルコールは、アルコール分解酵素によってアセトアルデヒドという有害物質に分解され、その後、無害な酢酸へと変化します。

※アセトアルデヒドとは、お酒を飲んだときに顔が赤くなったり、動悸や吐き気、頭痛などの症状を引き起こす物質です。

③排出：肝臓でできた酢酸は、血液を通過して全身を巡るうちに水と炭酸ガスに分解されます。また、肝臓で処理されなかったアルコールは、汗や尿、呼気となって体の外に排出されます。

### 眠ると分解に時間がかかります！

睡眠中はアルコールの分解力は低下します。アルコールが分解され体から抜けるまでにかかる時間は、活動時と比べて約2倍です！車の運転や仕事、作業をする際は、翌日でも十分に注意しましょう。

