

# 元気のひきだし

7月28日は  
**世界肝炎デー**です！  
また、7月25日～7月31日は  
**肝臓週間**です。

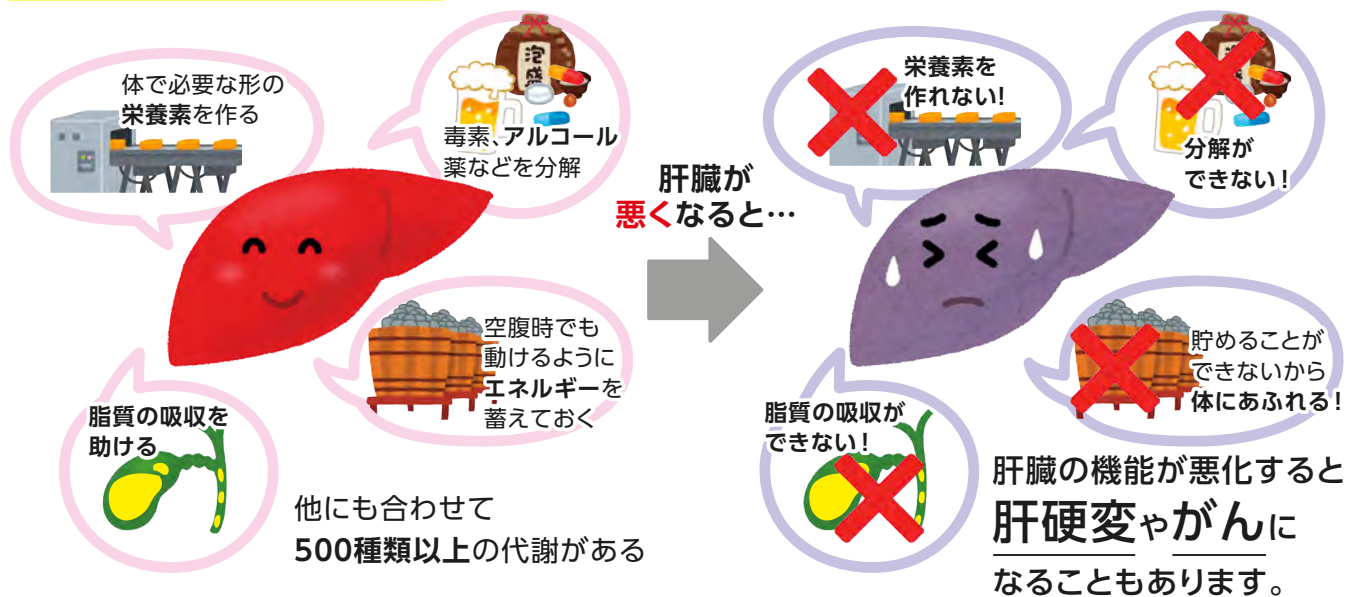


## 肝炎ってなに??

肝臓の細胞が破壊され炎症を起こしている状態のことです。

肝炎を引き起こす原因として、ウイルスによるもの、お薬などによるもの、アルコールによるもの、自己免疫によるものがあります。

## 肝臓は何をしているの??



たくさんのはたらきがある肝臓は、  
人間の体の中で**1番大きな内臓**だと言われています！

## 肝臓を大切にするために…

肝臓のはたらきは日々の生活習慣に左右されやすいのに、予備能力が高いため、多少の障害では正常に機能し続けます。だから肝臓は「沈黙の臓器」と言われていて、症状が出にくいです。

検査をすることでいち早く気づくことができるので、**ぜひ健診を受けて早期発見につなげましょう！**

肝臓は体の中でとても大事な場所なので、日頃から肝臓をいたわった生活をするのがとても重要です。

健診を受ける



食べすぎ、お酒の飲みすぎに気を付ける



バランスのとれた食事をとる



適度に運動する



お問い合わせ：健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217