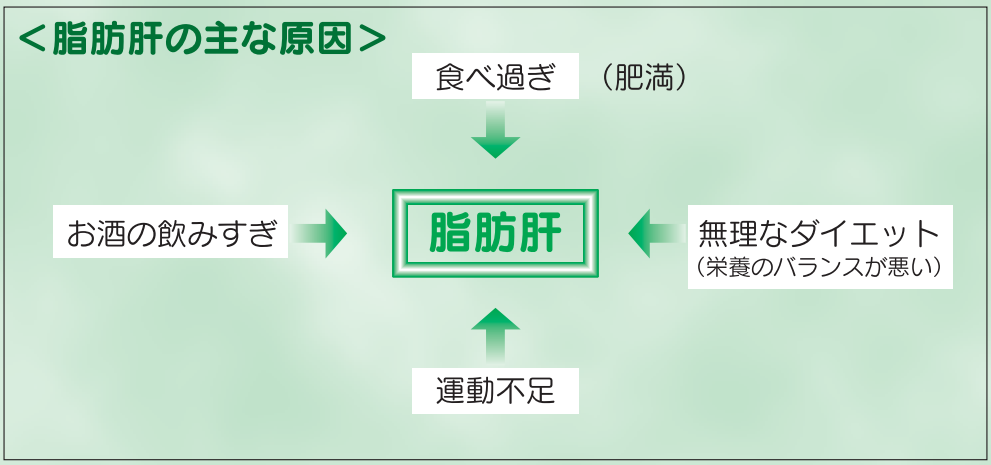
食べ過ぎやお酒の飲み過ぎにご注意を！

脂肪肝を予防しましょう

問合せ　健康増進係　☎89－2159



食べ過ぎやお酒の飲み過ぎなどで肝臓の細胞に脂肪がたまった状態を「脂肪肝」といいます。

脂肪肝がある人は肥満のほか、高血圧や高脂血症、糖尿病などの病気を併せ持つことが多く、生活習慣病とのかかわりも注目されています。

また最近は脂肪肝から肝硬変、さらに悪化すると、肝臓がんにまでなる可能性があると言われています。

脂肪肝は、30～70代に多く、特に男性では40歳前後、女性では40代以降の中高年に多くみられ、性別では男性のほうが多く発症しています。

肝硬変・肝臓がんと診断されて入院した場合の診療費の一例

能代市国民健康保険疾病統計（17年5月診療分）より

肝硬変……約157万円
肝臓がん…約176万円

の診療費がかかります。

脂肪肝を改善・予防するために

- 食事はバランスよく、食べ過ぎに注意しましょう。（肥満の予防）
- 甘いものやカロリーの高い食事は控えめにする。
- お酒は飲み過ぎないよう注意し、休肝日をつくる。（1日1合程度が理想的）
- 日常生活の中で適度な運動を行う。
- 規則正しい生活を心掛ける。

※年末年始は、お酒を飲む機会が多くなりますので、ほどほどに！

※脂肪肝は食事や運動などの生活習慣の見直しにより改善されることが多いと言われています。心当たりのある人は早めに予防しましょう。

標準小作料が改定されました

問合せ　農業委員会事務局　☎89－2936

農業委員会では、農地の賃貸借を円滑に進めるため、目安として「標準小作料」を設定しています。この標準小作料が次のとおり改定されました。

農地の賃貸借に当たっては、貸し手・借り手双方の合意に基づき小作料を決定していただきます。

すでに契約している場合でも、貸し手・借り手がお互いに合意することで、小作料の変更を行うことができます。

※詳しくは問い合わせください。

能代市標準小作料

区分		10ａ当たりの標準小作料
田	上田地区	23,000円
	中田地区	18,000円
	下田地区	13,000円
畑	全地域	6,000円

※転作を加味した標準小作料です。