

Health

健康サポート

【問合せ】健康福祉課 健康推進係 ☎65・0001
(総合福祉センター「ひまわりの里」)

秋のがん検診・^{こつそ}骨粗しょう症検診

【検診日】9月27日(日) (「ひまわりフェスタ」と同時開催)

【場所】総合福祉センター「ひまわりの里」

【予約期間】9月7日(月)～11日(金) 9時～17時

【予約方法】

- がん検診…窓口・電話予約
- 骨粗しょう症検診…窓口予約のみ(代理予約可)

【その他】

- 各検診は定員になり次第締切
- 一部検診を除き各検診には検診料が必要です。検診日当日にお支払いください
- 対象年齢外の人や、平成27年度中に既になん検診を受けている人は検診料が高くなります

【検診日と検診項目】

検診名	受付時間	対象	備考
胃がん	8時30分 ～ 11時	40歳以上	
肺がん (かく痰検査)		40歳以上	
結核		65歳以上	検診料無料
大腸がん		40歳以上	※
前立腺がん		50歳以上	
骨粗しょう症		30歳以上	

※左記予約期間に検査容器を配布します

食中毒に注意！～食中毒予防6つのポイント～

point 1 食品の購入

- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう
- 消費期限などの表示をチェック!
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む

point 2 家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存

point 3 下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはこまめに捨てる
- こまめに手を洗う
- 生肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 井戸水を使っていたら水質に注意
- 生肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 台所は清潔に
- 作業前に手を洗う
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5 【食事】 ○食事の前に手を洗う ○室温で放置せず早く食べる

point 6 【残った食品】 ○温め直すときは十分に加熱する ○臭いなどがおかしい食品は捨てる ○開封したものは速やかに使用する

食中毒の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」