

# けんこう

あなたの健康を全力でサポートします！

## SUPPORT

### 特別検診のご案内！（骨粗鬆症・口腔がん検診）

ひ わまりフェスタにて、特別検診（骨粗鬆症検診・口腔がん検診）を実施します。

【検診日】 9月22日（土）

【場 所】 総合福祉センター「ひまわりの里」

【申込期間】 9月3日（月）～14日（金）  
8時30分～17時（※土・日を除く）

【申込方法】

桂川町総合福祉センター「ひまわりの里」へお申し込みください。

申込み時に問診票をお渡しし、検診時間を決めさせていただきますので、電話での申込みはできません。

申込みは代理の方でも結構です。定員になり次第、締め切らせていただきます。

骨粗鬆症検診を受けられる方は、申込み時に検診料をお持ちください。

検診項目	骨粗鬆症検診	口腔がん検診
対象者	30歳以上	30歳以上
定員	100人	40人
検診料	1,000円	無料
検診時間	10:00～12:00	10:00～12:00 13:00～14:00
申込み	事前申込み必要	事前申込み必要

#### 問合せ先

健康福祉課 健康推進係（ひまわりの里） ☎65・0001

### 食中毒にご注意を！

食中毒予防の3原則は食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。

#### ポイント1【食品の購入】

- 肉、魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮で消費期限の表示のある食品を確認して購入しましょう。
- 肉汁や魚などの水分がもれないようにビニールなどにそれぞれ分けて早く持ち帰りましょう。

#### ポイント2【食品の保存】

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫（5℃以下）や冷凍庫（-15℃以下）に入れましょう。
- 肉や魚などは、肉汁などがもれて冷蔵庫の中の他の食品に付かないように容器に入れて保管しましょう。

#### ポイント3【下準備】

- 肉、魚、卵などを扱った後は手を洗いましょう。 ○包丁やまな板は、熱湯消毒しましょう。
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。 ○野菜や果物はよく洗いましょう。

#### ポイント4【調理】

- 加熱調理食品は、十分に加熱（中心部を75℃で1分以上）しましょう。
- 調理食品は、室温に放置すると、細菌が付着・増殖しますので冷蔵庫に入れましょう。

#### ポイント5【食事】

- 食事の前に手を洗いましょう。 ○室温に放置せず、早く食べましょう。

#### ポイント6【残った食品】

- 残った食品を温める時は十分に加熱しましょう。 ○臭いなどがおかしい食品は食べずに捨てましょう。

