

Health

健康サポート

【問合先】健康福祉課 健康推進係 ☎ 65・0001

令和元年度 がん検診等の予約受付中

ひまわりの里でがん検診等の予約受付と大腸がん検診容器を配布しています。
詳しくはひまわりの里までお問い合わせください。

〈予約受付・大腸がん容器配布〉

【時間】8時30分～17時15分まで 【予約締切】下表参照（定員になり次第終了）

【大腸がん容器】大腸がん容器500円。受取は、代理の方でも可能です。

【無料託児のお知らせ】

2月16日(日)は無料託児を実施します。前々日の金曜日までに要予約。



予約状況（12月17日時点） ○空きあり ×空きなし									
※対象年齢は、令和2年4月1日時点の年齢です。									
項目	胃がん	肺がん	結核	大腸がん 回収日	前立腺 がん	子宮がん	乳がん	肝炎	締切日
対象者	40歳以上	40歳以上	65歳以上	40歳以上	50歳以上	20歳以上	40歳以上 偶数年生まれ	40歳のみ	
料金	500円	200円	無料	500円	400円	500円	500円	無料	
2月16日(日)	○	○	○	○	○	○	○	○	2月6日(木)
3月3日(火)	○	○	○	○	○	○	○	○	2月21日(金)

※骨粗しょう症は定員に達しましたので受付を終了しました。

■冬は特に注意！ノロウイルス！

ノロウイルスは冬季を中心に感染性胃腸炎を引き起こすウイルスです。感染性胃腸炎は細菌やウイルスなどの感染によって起こる胃腸炎のことです。下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱などが1～2日続きます。

【どうやって感染する？】

○人から感染…感染した人と同じものを使った時（トイレ、お風呂、ドアノブ、タオルなど）。感染した人の吐物や便に触れたり、乾燥したウイルスが口から入った時。

○食事から感染…調理の過程でウイルスが付着した食事を食べた時。カキ、ハマグリなどの2枚貝を生で食べたり、十分に加熱しないで食べた時など。

【感染を予防するためには？】

〈手洗いが効果的！〉

○トイレの後、調理前、食事前には必ず流水と石けんによる手洗いをしましょう。

〈食品はしっかり加熱！〉

○中心温度85℃以上、1分以上 ※特に二枚貝の生食は避ける。

〈キッチンや調理器具の洗浄・消毒をしっかり！〉

〈健康管理〉

○普段から十分な栄養・バランスのよい食事をとり、ウイルスに負けない体づくりをしましょう。

できていますか？ 衛生的な手洗い

1 流水で手を洗う

2 洗剤を手に取る

3 手のひら、指の腹面を洗う

4 手の甲、指の背を洗う

5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う

6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う

7 指先を洗う

8 手首を洗う(内側・側面・外側)

9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す

10 手をふき乾燥させる

11 アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です!
2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

©公益社団法人日本食品衛生協会