

今月の
お知らせ

おうちで実践！食中毒予防

「下痢」「食あたり」といった症状を経験したことはありませんか？
家庭では症状が軽くて発症する人数が少ないため、風邪や体調不良と
考えがちですが、もしかすると「食中毒」だったのかもしれない。
気温が高くなるこれからの季節は、食品の取り扱いに注意しましょう。

食中毒予防
3原則

付けない

- 調理前と後にしっかり手洗いをすることが基本。
- 手に傷などがあるときは傷口が菌の温床となるため、素手で食品を触らない。
- 料理の盛り付けは、手に付着した菌を付けないように菜箸を使う。



増やさない

- 多くの細菌は高温多湿な環境で増殖が活発になるので、低温保存が基本。
- 生鮮食品やお惣菜は、購入後できるだけ早く冷蔵庫へ。
- すぐに低温保存ができないときは、保冷剤やクーラーボックスを利用する。
- 冷蔵庫でも細菌は増え続けるので、早めに食べる。
- 口をつけて飲んだペットボトルの飲み物を室内や車内に放置しない。

やっつける

- ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、十分な加熱が基本(目安は中心部が75度で1分以上)。
- 包丁やまな板などの調理器具は洗剤でよく洗う。特に包丁の柄やまな板の傷に入り込んだ汚れがないか確認する。
- 調理のときに使用するスポンジやタオルはきれいに洗って乾燥させ、こまめに交換する。

バスツアー検診のご案内

無料送迎バスで、北海道対がん協会 札幌がん検診センターに行きます。

- ◎日 時 8月30日(金)、11月2日(土)
市役所前出発 7:30～市役所前到着 14:30ころ予定
 - ◎申込方法 次のいずれかの方法で申し込んでください。
①電話「北海道けんしん予約コールセンター」予約申し込み
☎ 011-600-2276
受付時間 平日 8:45～17:15
第1・第3土曜日 8:45～12:05 ※祝日を除く
②インターネット予約申し込み
URL・QRコードで赤平市ホームページ「検診(健診)のお知らせ」ページ
<http://www.city.akabira.hokkaido.jp/docs/2013040900016/>
 - ◎申込締切 8月30日(金)の検診は8月1日(木)まで 11月2日(土)の検診は10月3日(木)まで
締切後は、健康づくり推進係(☎32-5665)までご相談ください。
- ※詳しくは、広報5月号折り込みチラシをご覧ください。チラシは交流センターみらい・総合体育館・茂尻支所・平岸連絡所・市役所健康づくり推進係にあります。



市民健康ガイド



日程	場 所	時 間
7月17日(水)	赤平市役所	10:00～13:20
	あかびら市立病院	14:30～16:30
7月18日(木)	ふれあいホール前	10:00～11:20
	空知単板工業(株)	12:00～12:50

献血車ひまわり号がやってきます

献血車ひまわり号が左記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。



献血をすると後日、血液検査結果が郵送されるので、定期的な健康管理ができます。この機会に献血で健康チェックをしてみませんか。

元気がみつかる場所 「ほろカフェ」

誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。健康について楽しくお話しませんか。今回は都合により「工房 赤平虹の架け橋」の手づくりスイーツの販売はありません。ご了承ください。

日 時	7月11日(木) 14:00～16:00
場 所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	「太極拳ゆったり体操」

検診の種類	検診の内容	対 象	検診料金	受診間隔
特定健診	身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、診察など	40歳以上の赤平市国保 後期高齢者医療保険加入者 生活保護受給者 その他社会保険の被扶養者	無料 (受診券)	1年に1回
		20～39歳	500円	
		30歳以上の方	各500円	
20代・30代のための健診	胸部レントゲン検査	20～39歳	500円	2年に1回
肺がん検診 ※65歳以上の方は結核検診を兼ねる	胃バリウム検査	20歳以上の女性 (昨年受診者は自費)	各500円	
胃がん検診	検便(2日間)	40歳以上の女性 (昨年受診者は自費)		300円
大腸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性 (昨年受診者は自費)	500円	一生に1回
子宮頸がん検診	乳房レントゲン検査	40歳以上の女性 (昨年受診者は自費)	300円	
乳がん検診	血液検査	小学3年生以上	500円	一生に1回
エキノコックス検査	B型C型肝炎血液検査	40歳以上で過去に肝炎検査を受けていない人		
肝炎検査				

他にもオプション検査で、肺ヘリカルCT・骨粗しょう症検査・前立腺がん検診・腹部エコー・内臓脂肪測定などを実費で受けることができます。詳しくは広報5月号折り込みチラシでご確認ください。