

今月の
お知らせ

暖くなるこの季節

食中毒に気をつけましょう

食中毒は、飲食店や仕出し弁当などで集団発生すると話題になりますが、家庭で起こる「隠れ食中毒」は話題になりにくく、集団の何倍も発生していると推測されています。気温が上がるこれからの季節は特に注意しましょう。

家庭でできる食中毒の予防方法

手洗い

- 指輪や時計をはずし、せっけんはしっかりと泡立ててから使用する。
- 調理前はもちろん、帰宅時や食事前にも手洗いをする。
- 手荒れがひどいときや、手や指に切り傷などのけがをしているときは、手袋を使う。



購入した食材をしまうとき

- 魚や肉からドリップ(液汁)が漏れているときは、新しく包み直す。
- 冷蔵庫は詰め込みすぎず、冷気が行きわたるようにする。

下準備～調理

- 冷凍された肉や魚は冷蔵庫で解凍する。
- 野菜はよく洗う。特に土がついているときは注意深く洗う。
- まな板は生で使う野菜から使用し、魚や肉はできるだけ野菜のあとに調理する。
- 調理後の調理器具は80℃以上の熱湯をかけて殺菌する。
- 中心部まで火が通るように十分加熱する。

後片付け

- 残った料理は速やかに冷蔵庫に保管する。
- 残った量が多いときは、小分けにして冷蔵庫に保管する。
- カレーやシチュー、煮物など、翌日に食べるときは十分に再加熱する。

食中毒予防3カ条

- つけない …食品に食中毒菌を付着させない
- 増やさない …食品中で食中毒菌を増やさない
- やっつける …加熱によって菌を死滅させる

元気がみつかる 「ほほカフェ」

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。今月は都合により「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12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	「お口の体操 みんなでパタカラ！」

バスツアー検診 北海道対がん協会 札幌がん検診センター

日時 9月15日(土) 7時30分
11月14日(水) 7時30分
市役所前発着
帰りは14時30分ころ到着予定

申込方法 検診受付専用電話 ☎34-2022
(平日8時30分～17時)
郵便やファックス、インターネットでも申し込みが可能です。詳しくは広報4月号折り込みチラシをご覧ください。
申込締切 9月15日分は、8月15日(木)まで。
11月14日分は、10月15日(木)まで。
※締切後は、ご相談ください。

検診の種類	検診の内容	対象	検診料金	受診間隔
特定健診	身体計測、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	無料 (受診券)	年1回
		赤平市後期高齢者医療		
		生活保護受給者		
		20～39歳	500円	
肺がん検診	胸部レントゲン検査	30歳以上の方	500円	
胃がん検診	胃バリウム検査	30歳以上の方	500円	
大腸がん検診	便潜血検査(2日間)	30歳以上の方	500円	
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性(昨年受診者は実費自己負担)	500円	2年に1回
乳がん検診	マンモグラフィのみ	40歳以上の女性(昨年受診者は実費自己負担)	500円	
エキノコックス検査	血液検査	小学校3年生以上	300円	5年に1回
肝炎検査	血液検査	40歳以上で過去に肝炎検査を受けていない方	500円	1回のみ

※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診できます。

日程	場所	時間
7月17日(火)	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(水)	ふれあいホール前	10:00～11:30
	空知単板工業(株)	12:00～13:00

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。