



## 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



市民健康ガイド

日時 9月2日(土)  
11月27日(月)

いずれも 市役所前 7:30出発 無料送迎付  
(帰りは14:30頃市役所前到着予定です。)

申込方法 検診受付専用電話 ☎34-2020 (平日8:30~17:00)

その他、郵便やファックス、インターネットでも申込が可能です。詳しくは広報4月号折込チラシをご覧ください。

※広報4月号折込チラシは、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窓口にあります。

申込締切 9月2日(土)分は、8月14日(月)まで

11月27日(月)分は、10月27日(金)まで ※申込締切後はご相談ください。

検診の種類	検診の内容	対象者	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			
肺がん検診	胸部レントゲン検査	20~39歳	各500円		
胃がん検診	胃バリウム検査				30歳以上
大腸がん検診	便潜血検査・2日間				
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性 (昨年受診者は自費負担)	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 (昨年受診者は自費負担)			
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		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	

### 元気がみつかる場所 「ほろカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話をしませんか。

日時	8月10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	ボケない！脳が若返る“マインドフルネス瞑想法”

今月の  
お知らせ

## 食中毒に注意 しましょう

食中毒予防の三原則は「つけない」「ふやさない」「やっつける」

近年多発している  
食中毒を紹介します。  
調理の際には  
注意しましょう。



### ブドウ球菌

(おにぎりや弁当で多発)

**【原因】**

- 荒れた手、傷口がある手、鼻をかんだ手で調理する。
- 長時間の保温

**【予防法】**

- 手洗い、調理器具の消毒を十分に行う。
- 手に傷がある場合は清潔な手袋を着用する。
- 10℃以下で保存し、食べるまでの時間をなるべく短くする。

### カンピロバクター

(鶏肉料理で多発)

**【原因】**

- 不十分な加熱(半生など)
- 生食(新鮮だからといって安全ではない)
- 生肉の肉汁(ドリップ)の付着

**【予防法】**

- 中心部まで十分に加熱する。
- 生で食べるサラダなどとは別に調理する。
- 生肉を調理した器具は熱湯消毒する。

### アニサキス

(刺身や寿司で多発)

**【原因】**

- 魚の生食(一般的な調理の酢漬け、塩漬けでは死滅しない)

**【予防法】**

- 新鮮な魚を購入する。
- 丸ごと1匹購入した場合は速やかに内臓を取り除く。
- 加熱(70℃以上で死滅)または冷凍(-20℃を24時間以上で感染性が消失)を十分に行う。
- アニサキス幼虫がないか目で確認する。

### ウェルシュ菌

(カレー、シチュー、煮物料理で多発)

**【原因】**

- 加熱調理後の室温放置
- 不十分な加熱

**【予防法】**

- 調理中はよくかき回して加熱する。
- 食べる当日に調理する。
- やむを得ず保存する場合は、すばやく冷却する。量が多い場合は小分けにして冷却する。



調理中の食中毒予防