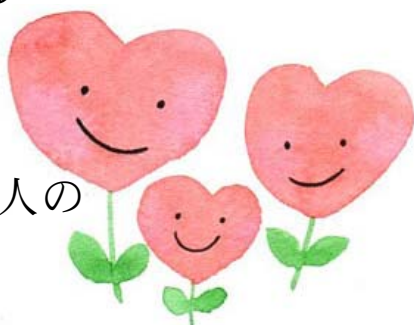




今、増えている
女性のがん。
自分と
自分の大切な人の
未来のために



乳がん・子宮頸部がん・大腸がん検診のお知らせ

検診日 8月27日(土) 乳がん・子宮頸部がん・大腸がん検診
8月30日(火) 乳がん・大腸がん検診

検診会場 ふれあいホール(総合体育館となり)

申込み方法 検診受付専用電話 ☎34-2280 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みが可能です。
詳しくは、広報4月号折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窓口にありますので、ご利用ください。(コピー可)

申込み締切 8月12日(金)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
乳がん検診	マンモグラフィのみ *今年度から視触診はありません。	40歳以上の女性 昨年の受診者は受けられません	*生活保護受給者と市民税非課税世帯の方は各500円となります。
子宮頸部がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性 昨年の受診者は受けられません	
大腸がん検診	便潜血検査(2日間)	30歳以上の方	

ご注意

- ①乳がん・子宮頸部がん・大腸がんの「がん検診無料クーポン券」をお持ちの方は無料で受けられます。検診申込み時にお知らせください。(クーポン券の対象となった方には、5月下旬にクーポン券が送付されています。)
- ②生活保護受給者と市民税非課税世帯(平成27年度)の方は、検診申込み時にお知らせください。確認ができましたら、検診料金を減額します。
- ③がん検診実施のための指針の改正で、今年度から乳がん検診では視触診を行わずマンモグラフィのみの検診となりました。
ただし当面の間、10月30日(日)実施のレディース検診と個別乳がん検診においては、マンモグラフィ検査と視触診の併用になります。

今月の
お知らせ

食中毒に注意しましょう

食中毒の主な原因は、細菌とウイルスです。

細菌

O-157 やサルモネラ、カンピロバクターが代表的です。食品中で増殖します。細菌が増殖した食品を食べると食中毒が起こります。

ウイルス

よく知られているのがノロウイルスです。食品中では増殖せず、人の腸管内で増殖して食中毒を引き起こします。

食中毒の予防は、食中毒菌を「つけない」、「ふやさない」、「やっつける」

家庭で食中毒を予防する方法は手洗いが大原則であり、調理終了後に器具と台所を清潔にすることが大切です。

しかし、食中毒菌を「つけない」「ふやさない」ためには、調理中もまな板や包丁、ふきんなどの調理器具はきれいに洗浄してから次の調理を行うことが重要です。特に肉や魚の調理後にサラダなどの生で食べる食材を調理すると、食材に菌が付着したまま食卓に並んでしまう可能性が高くなりますので、調理の順番やまな板、包丁の使い分けの工夫が必要です。

最後に、食べる前は十分に加熱をして菌を「やっつける」ようにしましょう。

冷蔵庫を過信してはいけません

冷蔵庫には殺菌機能や滅菌機能などはありません。冷蔵庫は冷やすことにより、食品の鮮度を保ち、食品に付いている菌の増殖を抑える一時的な保存の場所ですので、冷蔵庫の機能をきちんと理解して使用しましょう。



元気がみつかる場所
「ほろカフェ」

健康について楽しくお話しするコミュニティカフェです。今月は「工房赤平虹の架け橋」のスイーツはお休みですが、ボランティアセンターのドルチェカフェで癒されましょう。

日時 7月14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 癒しホルモンパワー！癒しのハンドマッサージ