



## 乳がん 子宮頸部がん 大腸がん 検診のお知らせ

今、増えている女性のがん。  
検診を受けて健康な生活を送りましょう。



検 診 日 乳がん検診 7月15日(水)  
子宮頸部がん検診 8月23日(日)・24日(月)

検 診 会 場 赤平市ふれあいホール(総合体育館となり)

申 込 み 方 法 検診受付専用電話 ☎32-2585 平日 8時30分～17時00分

\*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。

広報4月号折込みチラシは、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おいてありますのでご利用ください。

申 込 み 締 切 乳がん検診 7月6日(月)まで  
子宮頸部がん検診 8月10日(月)まで  
\*申込み締切後にはご相談ください。



検診の種類	検診の内容	対 象	検診料金
乳がん検診	マンモグラフィと触診	40歳以上の女性 昨年受診者は受けられません。	各1,000円  *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26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。

元気がみつかる場所

## 「ほほカフェ」

「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、だれ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 7月9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」  
(新病棟1階に移転しています。)



今月の  
お知らせ

## 食中毒予防のために 気をつけたいこと

最近では年間を通して発生していますので、  
以下のことに注意して習慣づけるようにしましょう。



食中毒予防の3原則は  
食中毒菌を

「つけない」  
「増やさない」  
「やっつける」

まな板や包丁などの調理器具は常にきれいに洗って乾燥させましょう。さらに、熱湯や塩素剤による消毒を行いましょう。

スポンジやふきんは使用後にきれいに洗い、次の使用までにできるだけ乾燥させましょう。手ふきタオルはこまめに取替えて、清潔なものを使用できるようにしましょう。

近年「抗菌グッズ」を見かけることが増えてきましたが、「抗菌」とは『細菌が増えるのを防ぐもの』であり、菌を殺す「殺菌」や、取り除く「除菌」とは区別されています。したがって抗菌加工の調理器具を使用しても、適正なお手入れをしないと食中毒を防ぐことはできず、カビなどが発生してしまうことがありますので、特徴や効果を正しく理解して使用しましょう。

食中毒菌におかされていても見た目では判断できないため、肉の生食は、鮮度に関係なく避けましょう。細菌は熱に弱いいため、加熱調理は中心部までしっかりと火が通るように調理しましょう。

カレーやシチュー、煮物、味噌汁など、1回で食べきれなかった料理は速やかに冷蔵庫で保管し、早めに食べきるようにしましょう。冷蔵庫内は詰め込みすぎず、定期的に整理し、清掃、消毒をしましょう。

トイレの後や調理前、食事前にはしっかりと流水で手を洗いましょう。調理者の手に傷がある場合は手袋をしましょう。傷口が食中毒菌の温床になります。

