



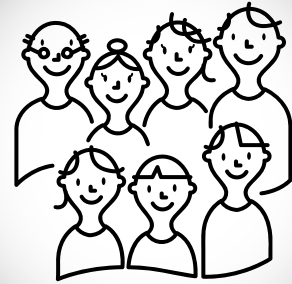
# さわやか

## 食中毒予防の

三原則は

「つけない」「増やさない」

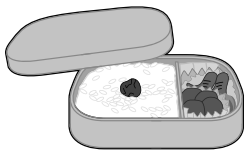
「やっつける」



市民健康ガイド

食品の腐敗は、においや見た目で見えるものが多いのですが、食中毒菌が食品を汚染してもにおいや味に変化はありません。ほんの一部ですが、暑い時期の食材や料理の扱い方について紹介します。

### ・手作り弁当



温かいものは必ず冷ましてから詰める。卵料理は完全に火を通し半熟にしない。

おにぎりは手を清潔にし、傷がないかを確認してから握る。ラップや型を使い直接食品に触れないようにするとよい。

持ち歩くときは保冷剤を利用し、なるべく涼しい場所に置いておく。

### ・刺身



新鮮なものを購入し、ビニール袋等に入れ、汁が他の食材につかないようにする。なるべく早く帰宅し、食べる(調理する)直前まで冷蔵庫等で保存する。

調理は食材を水道水で洗ってから行う。調理後のまな板に菌が付着している場合が多いので、使用後は水道水で流し洗う

### ・味噌汁



残った場合は冷蔵庫で保存するが、豆腐や卵を使った時は飲みきれぬ量を作るようにする。温めなおす時は沸騰させる。

### ・家庭菜園で採れた食材



土壌に食中毒菌が潜んでいる場合があるので、土を掘り起こして収穫する食材はできるだけ外で水洗いしてから持ち込む。

## 元気がみつかるところ 「にじカフェ」



「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。手作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10日(木) 14:00~16:00  
場所: 市立赤平総合病院かあさん食堂「ぼらん亭」



今月の  
お知らせ

## 子宮頸部がん・乳がん・大腸がん検診のお知らせ

～今、増えています女性のがん。検診を受けて健康生活を送りましょう～

検診日	子宮頸部がん検診…… 8月20日(水) 乳がん検診…… 8月23日(土)・26日(火)
検診会場	赤平市ふれあいホール（総合体育館となり）
申し込み方法	検診受付専用電話 ☎34-2585 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し込みが可能です。詳しくは、広報あかびら4月号折込みチラシをご覧ください。 ※広報あかびら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置いてありますので、ご利用ください。(コピー可)
申し込み締切	8月11日(月)まで ※申し込み締切り後は、ご相談ください。



左記QRコードからも申し込みができます!!



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。検診申し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月中旬ころ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25年度)の方は、検診申し込み時にお知らせください。確認ができましたら、検診料金を減額いたします。