

今月のお知らせ

令和2年度 がん検診受付中!

現在、「北海道けんしん予約コールセンター」では、がん検診の申し込み予約を受け付けています。

予約電話番号 011-600-2276
 受付時間(平日) 8時45分から17時15分まで
 (第1・第3土曜日) 8時45分から12時05分まで
 (祝祭日を除く)

※市ホームページ「検診(健診)のお知らせ」から Web予約もできますので、ぜひご利用ください。
 QRコードはこちら →→



検診の種類	日程	申込締切日	肺がん	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
乳・子宮頸がん検診	9月4日(金)	8月6日(木)			○	○	○
9月の集団検診	9月5日(土)		○	○	○	○	○
10月の集団検診	10月17日(土)	9月15日(木)	○	○	○		
レディース検診	10月18日(日)		○	○	○	○	○

市民の皆様が安心して受診していただけるよう、新型コロナウイルス感染症対策として、以下の点に配慮して集団検診を実施します。

- 受付時間を30分間隔とし、一つの時間枠に集中しないよう、受診者数を調整します。
- 待合のイスを1メートル以上の間隔とし、密接しないように配置します。
- 受付窓口にアルコール消毒薬を設置します。
- 検診を始める前および始まったあと1、2時間間隔で、頻繁に触れる箇所の消毒と室内の換気を行ないます。
- 検診車(バス)内は密室状態となるため、暖かい気温の時は扉を開けておき、可能な限り換気し、また検診車への誘導を頻繁に行なうことで、車内で密集しないようにします。
- 検診業務に関わるスタッフの健康管理を徹底し、マスクの着用、頻繁に手洗いやアルコール消毒などにより手指衛生を保ちます。

※受診者の皆様には受診当日の検温、手洗いや咳エチケットの徹底、手指消毒にご協力をお願いします。

献血車ひまわり号がやってきます!



献血車ひまわり号が下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。

日程	場所	時間
7月15日(木)	赤平市役所	10時00分から13時20分
	あかびら市立病院	14時30分から16時30分
7月16日(木)	ふれあいホール前	10時00分から11時20分
	空知単板工業株式会社	12時00分から12時50分

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。

食中毒に気をつけましょう

食中毒予防3原則

「つけない」「ふやさない」「やっつける」

暑くなる時期は、目に見えず、においもわかりにくい細菌による食中毒が多く発生します。原因は温度管理、手洗い不良によるものがほとんどです。新しい生活様式で「作り置き」や「保存食」、「テイクアウトの利用」が増えた方も多いかと思しますので、食中毒を起こさないために次のことに注意しましょう。

つけない

食中毒菌を食品や器具につけないために、次のようなときは手を洗うようにしましょう

- ・調理を始める前
- ・ごみを触ったとき
- ・生肉や生魚、卵を扱った前後
- ・床に落ちたものを拾ったとき
- ・おむつ交換したり、動物に触れたりしたあと
- ・トイレから戻ったり、鼻をかんだりしたあと



ふやさない

食中毒菌は温度や時間によって増殖しますので、購入した食材や完成した料理(弁当)の取り扱いに注意しましょう

- ・生鮮食品の購入やテイクアウトをしたときは長時間持ち歩かないようにする
- ・完成した料理は室温で長時間放置しない
- ・残った料理は早く冷えるように小分けにして冷蔵する
- ・弁当は冷ましてから蓋を開け、保冷剤や保冷バックなどで低温維持の工夫をする



やっつける

ほとんどの食中毒菌は加熱や洗浄で死滅します。洗浄は必要に応じて煮沸消毒や漂白剤、アルコール除菌剤を利用しましょう

- ・加熱の目安は中心部分の温度が75℃で1分以上
- ・まな板や包丁などの調理器具やスポンジ、ふきは洗剤できれいに洗って乾燥させる



元気がみつかる場所

「ほろカフェ」

誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話しませんか。

日時	7月9日(木) 14:00~15:00
場所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	コロナ太り解消!!