

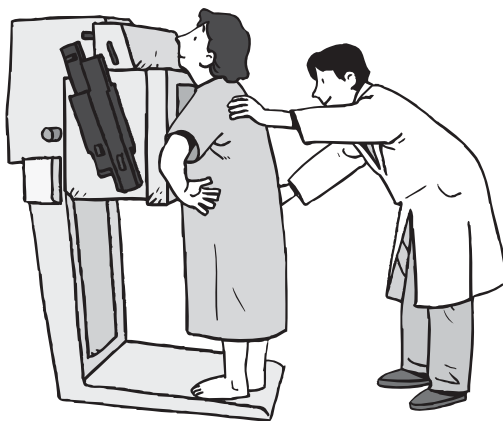
秋のがん検診

胃がん・肺がん
大腸がん検診

早期発見には無症状のうちからの検診受診が欠かせません！
健康と düşünce こそがん検診を！

■検診の日程・会場

検診月日	会場	受付時間
9月6日 (土)	市民体育館	① 6:00～6:15 ② 7:00～7:15 ③ 8:00～8:15
9月7日 (日)	公民館	(すべて午前)



■検診の内容・料金等

検診種別	検査方法	検査料金		対象者
		一般	生活保護世帯等(※)	
胃がん検診	胃バリウム検査	1,600円	500円	市内に住所を有する40歳以上の男女
肺がん検診	胸部レントゲン検査	500円	200円	
	たん痰の検査 (たばこを多く吸う方等への追加検査)	900円	200円	
大腸がん検診	便潜血検査	800円	200円	

※生活保護世帯等～生活保護世帯または市民税非課税世帯に属する方で、がん検診料減額申告書を提出された方

- ◇注意◇ ●生活保護世帯または市民税非課税世帯に属する方で、がん検診料減額申告書の提出がない場合は一般料金となります。
●今年度から70歳以上の方も有料になりますのでご了承ください。

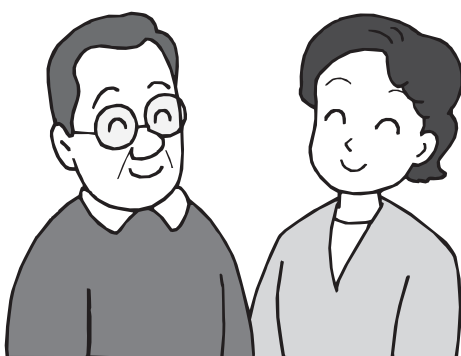
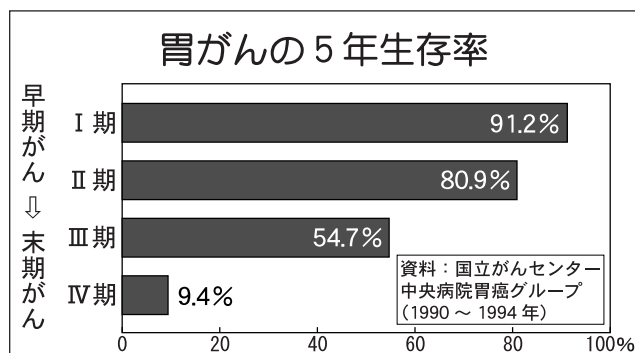
申し込みは、8月15日(金)までに保健介護グループ(☎42～3213)へ

●「がん検診を受けるのが怖い」という方へ

もしも、がんと診断された場合、右のグラフのように発見が早ければ早いほど治る確率が高まります。

また、ごく早期の胃がんや大腸がんは、身体への負担が少ない内視鏡での治療ができる場合もあります。

先延ばしにして一大事になってはたいへんです。もんもんと不安な日々を過ごすよりも、きちんと検診を受けてみましょう。



●「自分はだいじょうぶ」と思っている方へ

日本人の死亡原因のトップはがんです。

胃、肺、大腸がんにかかる方は40歳代から増え始め、50～60歳代で急速に増加します。がんで亡くなる方は全体では約30%ですが、50歳代と60歳代に限ってみると40%を超えており、まさにがんは働き盛りの年代に多い病気といえるでしょう。

また、女性より男性の方が罹患率が高い特徴もあります。

血縁でがんにかかった人がいる方や喫煙の習慣がある方は、特に受診をお勧めします。

食中毒に注意!!

食中毒は、細菌や有毒物などがついた物を飲食することで下痢、腹痛、おう吐、発熱などの症状を起こす病気で、毎年、サルモネラ、腸炎ビブリオなどの食中毒菌やノロウイルスによる食中毒が発生しています。

食中毒の原因は身のまわりのあらゆるところに存在しています。正しい知識を身につけて、食中毒を起こさないようにしましょう。

＜保健介護グループ ☎ 42332133＞

食中毒の原因

食中毒の原因は、そのほとんどが「サルモネラ」、「腸炎ビブリオ」などの細菌や、「ノロ」などのウイルスによるものです。

食中毒にはこのほかに、毒キノコや薬品などの化学物質によって起こるものもあります。

予防の三原則

食中毒を予防するには、食品を食中毒菌などによる汚染から守りたいです。食品の取り扱いについて、次の三つの原則を守りましょう。

1 つけない（清潔）

食品も人も清潔が第一です。トイレの後や調理を始める前に、

必ず手を洗いましょう。

まな板やふきんなどの調理器具を、熱湯や消毒薬で消毒することもたいせつです。

また、化膿した傷口やおできには、食中毒の原因となる細菌がたくさんいますので、調理する際にはじゅうぶん注意するとともに、細菌を持ち運ぶネズミや、ハエなどの害虫に食品が汚染されないようにしましょう。

2 ふやさない（迅速・冷却）

多くの食中毒菌は、食品中で増殖することによって食中毒を起こさせます。細菌は、暖かく湿気があると猛スピードで増殖し、温度が低くなると増殖しにくくなります。

食品を買ってきたら室温に長

く放置せず、冷凍庫や冷蔵庫に保存するか、速やかに調理するようにしましょう。

特に生の食材は、できるだけ早く調理し、調理後の食品は長く放置しないようにしましょう。

3 やっつける（加熱・殺菌）

食中毒菌は熱に弱く、70℃以上に加熱されるとほとんどの菌は死んでしまいます。

また、ノロウイルスにも85℃で1分以上加熱すると効果があります。

食品には、なるべく熱をとおしましょう。



家庭でできる6段階の予防

食の安全性を確保するための食品衛生管理手法を、買い物から食事後までの6段階に分けて紹介します。

それぞれのポイントに注意し、食中毒を予防しましょう。

1 食品の購入

○消費期限などを確認し、新鮮なものを購入しましょう。

○肉や魚などは、水分が漏れないようにビニール袋などに分けて包み、持ち帰りましょう。

○生鮮食品など冷蔵や冷凍が必要な食品は最後に買い、寄り道せずに持ち帰りましょう。

2 家庭での保存

○冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は庫内容量の7割程度です。

○冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下が庫内温度の目安です。

○肉や魚はビニール袋などに入れて、他の食品に肉汁がつかないようにしましょう。

3 下準備

○包丁やまな板は、肉・魚・野菜で、できるだけ使い分けましょう。生の肉や魚を切ったあとは、包丁やまな板を洗い、

さらに熱湯をかけて消毒しましょう。

○冷凍食品を室温で解凍するのはやめ、冷蔵庫や電子レンジで行いましょう。

○冷凍した食品は使う分だけ解凍し、解凍が終わったらずぐ調理しましょう。

○生の肉、魚、卵を使った後は、すぐに手を洗いましょう。

4 調理

○加熱して調理する食品は、じゅうぶんに加熱しましょう。

○料理を途中で中断するときは室温に放置せず、冷蔵庫に入れます。

5 食事

○食事の前には、必ず手を洗いましょ。

○食品は、室温に長く放置しないようにしましょう。

6 残った食品

○残った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。

○残ったみそ汁やスープなどを温めなおす時は、じゅうぶんに加熱しましょう。

○少しでもあやしいと思ったら食べずに捨てましょう（食中毒菌は無味無臭なので注意が必要です）。