

みらい健診①のお知らせ

(胃がん検診あり・予約制)

健康管理の第一歩は

健康診査受診から

元気で活力ある生活をおくるためには、まずご自身の健康状態を知ることが第一です。みらい健診①では基本健康診査・特定健康診査・後期高齢者の健康診査のほかに、肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺の各がん検診も実施しています。がん検診は、健康保険の種類に関係なく受診いただくことが可能ですので、ご自身の健康管理に、ぜひご利用ください。

また、検診無料クーポン券対象者には、5月9日に、大腸がん検診無料クーポン券、肝炎ウイルス検診無料クーポン券を郵送しました。みらい健診①で受診することができますので、ご利用ください。

▼定員：各日200人
▼申し込み方法：申し込み受け付け専用電話 ☎25・2983
または、健康増進課窓口（谷和原保健福祉センター内）
▼申込受付時間：午前9時～午後5時

《7月・8月に実施されるみらい健診①》

実施日	申込期間	会場	当日受付期間
7月27日(金)	7月3日(火)～6日(金)	谷和原保健福祉センター	①午前7時～7時30分
7月28日(土)			②午前8時～8時30分
8月4日(土)	7月18日(水)～20日(金)		③午前9時～9時30分 ④午前10時～10時30分

※上記以外による受け付けは行いません。また、同一世帯のご家族以外の申し込み受け付けはできません。

※申込期間内であっても、定員になり次第締め切らせていただきます。

※受付開始30分は、電話が集中し、大変かかりにくくなります。ご了承ください。

※各健診の対象者、自己負担額などは、「平成24年度健康管理予定表」をご確認ください。

問 健康増進課（がん対策室）
☎25・2100

食中毒にご用心！

梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。食中毒は1年中発生していますが、暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O・157、O・111など）やカンピロバクター、サルモネラ菌などです。

予防のポイント

洗う！
・調理や食事の前、トイレの後、動物に接した後は、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

《主な細菌・ウイルスの特徴や症状》

細菌・ウイルス名	特徴	症状
腸管出血性大腸菌 (O-157、O-111など)	牛や豚などの家畜の腸の中にある病原大腸菌の一つで、O-157やO-111などがよく知られています。食肉などに付着し、肉を生で食べたり、加熱不十分な肉を食べたりすることにより発症します。	吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、血便など
カンピロバクター	牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にある細菌です。この細菌が付着した肉を生で食べたり、加熱不十分で食べたりすることによって発症します。	吐き気、嘔吐、腹痛、水のような下痢、発熱、頭痛、筋肉痛、倦怠感など
サルモネラ菌	牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にある細菌です。牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となるほか、ペットやネズミなどを介し、食品に菌が付着する場合があります。	吐き気、嘔吐、腹痛、下痢など

・生野菜は、流水でよく洗ってから食べましょう。
・肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖するので、早めに食べることが大事です。

食中毒かなと思ったら...

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。医師の診断を受けずに、むやみに市販の下痢止めなどの薬を服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

加熱処理！
・ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理などは中心部まで十分加熱しましょう。