

# 保健だより

◆問い合わせ先  
健康増進課  
(谷和原保健福祉センター内)  
☎ 25-2100  
(総合健診、婦人科検診の  
申し込みを除く)

## ■総合健診のお知らせ

| 健診日      | 会場          | 申込期間          | 定員                            | 健診当日受付時間  |
|----------|-------------|---------------|-------------------------------|---|
| 8月20日(月) | 谷和原保健福祉センター | 8月1日(水)～3日(金) | 各日200人(うち、腹部超音波検診:<br>各日110人) | ①午前6時30分～7時<br>②午前7時30分～8時<br>③午前8時30分～9時<br>④午前9時30分～10時 |
| 8月26日(日) | 伊奈保健センター    | 8月6日(月)～8日(水) | 胃がん検診のみ受診定員:各日20人             |   |

※健診内容・負担額については、市健康管理予定表をご覧ください。

## ◆総合健診申込方法◆

申込方法:①申込受付専用電話 ☎ 25-2983 (※おかけまちがいにご注意ください。)

②谷和原保健福祉センター・伊奈保健センター窓口

申込受付時間:午前9時～午後5時

※上記以外の方法による受け付けは一切行いません。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。

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

※申し込み受け付けの際、「検診項目」「氏名」「住所」「生年月日」「電話番号」をお聞きます。

※申込期間中であっても、定員になり次第締め切らせていただきます。

## ■子宮がん・乳がん検診のお知らせ

### ●医療機関検診

登録医療機関で子宮がん・乳がん検診を受けられる受診券を発行します。

※平成19年度から、筑波学園病院での子宮がん医療機関検診は、病院側の都合により実施できなくなりました。

★発行期間 平成20年2月29日(金)まで(土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

★有効期間 発行日から平成20年2月29日(金)まで

★申込方法 登録医療機関に予約後、谷和原保健福祉センター・伊奈保健センター窓口へお越しください。

※検診内容・登録医療機関・負担金については、健康増進課へお問い合わせください。

夏の食中毒から体を守るろう

夏場は食中毒が多い季節です。それは、原因となる細菌が暑い季節に増えやすいためです。時には命にもかかわるこわい食中毒から体を守るために、これからの季節は特に「6つのポイント」に注意しましょう。

★☆☆食中毒から体を守る6つのポイント☆☆☆

- ①食品の購入には、新鮮な物、消費期限を確認して購入しましょう。
- ②購入した食品はなるべく早く、冷蔵庫、冷凍庫に保存しましょう。肉や魚はしっかりと包んで他の食べ物とくっつかないようにしましょう。
- ③料理をする前に手洗いをしっかりとしましょう。調理器具も熱湯で消毒しましょう。
- ④料理をするときはしっかりと加熱(75℃、1分以上)しましょう。
- ⑤料理した食事は長く放置せず、早く食べましょう。食事の前に手を洗きましょう。
- ⑥残った食品はきれいな容器に保存し、再加熱してなるべく早く食べましょう。