

# 8月 健康だより

発行：新庄市健康課健康推進室

発行日：R3.8.1

## 無料で受けられる！

## 健康教室とお試し検診・検査



山形県「令和3年度 **若者** に対する **がん予防** 支援事業」

<対象者> 山形県在住の **20～39歳**の方

<場 所> **最上検診センター**（新庄市大手町 2-49）

<内 容> ① **健康教室 30分** ② **検診・検査 30分**

| 検診・検査   | 内 容                                                              | 受け方                                            |
|---------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 大腸がん検診  | 便に血が混ざっていないかを調べる                                                 | 必須検査<br>}<br>}<br>}<br>}<br><b>選んで<br/>受ける</b> |
| 肺がん検診   | 胸部のレントゲン検査                                                       |                                                |
| 胃リスク検査  | 2種類の血液検査<br>●ヘリコバクターピロリ抗体検査(ピロリ菌の感染)<br>●ペプシノゲン検査(胃粘膜の萎縮の状態を調べる) |                                                |
| 乳房超音波検査 | 乳房専用の超音波装置での検査(女性)                                               |                                                |

<日 程>

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| 9月30日(木)  | 受付時間<br>13:00～<br>13:30 |
| 10月12日(火) |                         |
| 11月5日(金)  |                         |
| 11月16日(火) |                         |
| 12月2日(木)  |                         |
| 12月16日(木) |                         |
| 1月12日(水)  |                         |
| 1月24日(月)  |                         |
| 2月9日(水)   |                         |
| 2月22日(火)  |                         |
| 3月3日(木)   |                         |

<お申込み>

**申込開始日 8月6日(金)～**

**電話受付時間 10:00～16:00**

**最上検診センター**

**☎ 23-3411**

- ・各日程で定数になり次第、受付終了となります。
- ・検診・検査の結果は、2週間ほどで郵送します。

# 8月 は 食品衛生月間 です！

## 食中毒とは？



その原因となる細菌やウイルス、毒素が食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

## 食中毒予防3原則

- ① **つけない** ……手洗いと、食器・食材の洗浄は十分に
- ② **増やさない** ……肉や魚は調理直前まで冷蔵庫に保存
- ③ **やっつける** ……加熱食材は中心部まで火が通るよう



## 【食品購入時の注意】

- ① 賞味期限を確認する
- ② 魚等の生鮮食品は最後に購入する
- ③ 解凍は自然解凍しない
- ④ 保冷剤や保冷バックを上手に活用する



冷蔵庫 1泊2日は **黄色** 信号 2泊3日は **赤** 信号

## ◆新型コロナウイルスの影響でテイクアウトが増加し、食中毒の危険が高まる？

- ★ 持ち歩き時間は短く、できるだけ早いうちに食べましょう
- ★ すぐに食べない場合は室内に放置せず、冷蔵庫に入れましょう
- ★ 食べる前には、必ず石鹸と流水で手洗いし、うがいも忘れずにしましょう

## 食中毒の疑いで医療機関を受診するときの注意 !!

- 新型コロナウイルスへの対応もあるため、受診前に医療機関に相談すること。
- 医療機関に説明できるよう、2～3日前に食べた物を書き出しておくこと。

食中毒は防げます。みんなで気をつけましょう

新庄市 健康課 ☎29-5790・5791