

がん検診の無料クーポン券の活用を! ID 1019015

がん検診の受診を促進し、がんの早期発見を図るため、乳がん検診、子宮頸がん検診の費用が無料となるクーポン券を下記の対象者へ5月上旬に送付しました。届いていない方は再発行しますので、中保健センター（☎72-1121）へご連絡ください。

ぜひ、この機会に無料クーポン券を使って、がん検診を受けてください。

対象者

○乳がん検診

・平成30年4月2日から平成31年4月1日までの間に40歳になられた女性

40歳 昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれ

○子宮頸がん検診

・平成30年4月2日から平成31年4月1日までの間に20歳になられた女性

20歳 平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ

検診方法

- ・乳がん検診……………問診、視診、触診、マンモグラフィ検査
- ・子宮頸がん検診……………問診、視診、細胞診、内診

有効期限

令和元年12月末 診療時間内

実施場所

市内協力医療機関(健康ひろば6・7月号(5月1日発行)6ページ参照)

※最新の情報は市ウェブサイトでご確認ください。ID 1024841

持ち物

クーポン券及び健康保険証など年齢・住所が確認できるもの
健康手帳(お持ちの方はご持参ください。)

注意事項

- ・職場などで、上記のがん検診を受ける機会のある方は、そちらを優先してください。
※この場合、クーポン券は使用できません。
- ・乳がん検診は、乳房専用X線撮影装置(マンモグラフィ)を使用しますので、妊娠中または妊娠の可能性のある方、授乳中の方、断乳後6か月以内の方、豊胸手術を受けている方、ペースメーカーを装着されている方は受診できません。
- ・検診のほかに診察を受けられた場合は、別途診察代が必要となります。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食中毒は、飲食店での食事が原因として発生するだけでなく、家庭の食事からでも発生しています。家庭の食事にも十分な注意をしましょう。また、食中毒かなと思ったら早めに医師の診断を受けましょう。

①買い物をするとき

- 肉や魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを選ぶ。
(期限表示があるものは確認する。)
- 冷蔵や冷凍の必要な食品を買ったら、すぐ帰り冷凍冷蔵庫へ入れる。

②家庭での保存

- 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。

③調理の下準備

- 十分に手を洗う。(作業前、肉や魚を取り扱う前後など)
- 食品ごとに包丁・まな板・ふきん等を使い分ける。(肉用、魚用、野菜用など)
- 解凍後は速やかに調理する。

④調理をするとき

- 調理の前には必ず手を洗う。
- 肉や魚は十分に加熱する。
(目安は、中心部分の温度が75℃で1分以上)

⑤食事をするとき

- 作った料理は、長時間室温に放置しない。
- 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。

⑥食品が残ったとき

- 保存して時間が経ちすぎたもの、ちょっとでもあやしいと思ったものは思い切って捨てる。
- 温め直すときは十分に加熱する。(75℃以上を目安に)

愛知県一宮保健所 食品安全課 ☎ 72-0321

「危険ドラッグ」は 買わない! 使わない! かかわらない!

「危険ドラッグ」には、麻薬や覚醒剤以上に有害な物質が含まれていることがあり、場合によっては死亡することもあります。



- ・「危険ドラッグ」には、麻薬や覚醒剤等に化学構造を似せて合成された物質などが添加されています。
- ・店舗やインターネット上でハーブ、お香、観賞用植物、アロマ、ピデオクリナーなどと称して、あたかも危険な薬物ではないように偽装して販売されていますが、実は大変危険な薬物です。
- ・使用すると、呼吸困難を起こしたり、死亡することもあります。
- ・異常行動を起こして他者に危害を加えることもあります。
- ・誘われても「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇気を持ちましょう。

愛知県一宮保健所 生活環境安全課 ☎ 72-0321