

## 今年のがん検診は受けましたか

今は2人に1人ががんを発症し、3人に1人はがんで亡くなる時代です。がんから身を守るため、国は年に1度、がん検診を受けることを推奨しています(子宮がん・乳がん検診は2年に1度)。

今年は、がん検診をすでに受診されましたか？飛島村では、医療機関で受ける「個別がん検診」を実施しています。人間ドック(すこやかセンター：6月)、総合健診(海南病院)、会社等での検診を受診されていない方は、ぜひこの機会を利用しましょう。

※9月末は、混雑が予想されますので早めに受診しましょう。

胃がん検診	40歳以上	<b>【実施期間】</b> 9月30日(土) <b>【実施医療機関】</b> 津島市・海部地区内指定医療機関 ※人間ドック及び総合健診を受診されていない方に「 <b>がん検診等受診券</b> 」を送付しています。受診時に必ず持参してください。
肺がん検診		
大腸がん検診		
前立腺がん検診	50歳以上男性	
子宮がん検診	20歳以上女性	
乳がん検診	30歳以上女性	

## 食中毒を予防しましょう

～8月は「食品衛生月間」です～

食中毒は原因となる菌やウイルスのついたものを食べることで起こります。食中毒を起こすと、吐き気、おう吐、腹痛、下痢、しびれなどの症状がでます。

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生します。夏の暑い時期は温度や湿度が高く、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすいことから、特に注意が必要です。

この機会に、家庭での衛生習慣を見直してみましよう。

### 食中毒予防の3原則

#### 菌・ウイルスをつけない

食品、手、調理器具はしっかりと綺麗に洗いましよう。

〈手洗い〉  
 せっけんを泡立てて…  
 ①指のつけ根  
 ②親指  
 ③指先やつめの間  
 を、特にしっかり洗いましよう



#### 菌・ウイルスを増やさない

食品は常温で放置せずに、冷蔵で保存しましよう。



#### 菌・ウイルスを殺菌する

加熱するときは食品の中心部まで十分に火を通しましよう。

75℃以上 1分以上

