



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）。

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

家庭で出来る食中毒予防 ～8月は「食品衛生月間」です～

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。

<食中毒予防のポイント>

菌・ウイルスを つけない

手には様々な雑菌がついています。食中毒の原因となる細菌やウイルスが食べ物につかないように、こまめに手を洗いましょう。

<手洗いのポイント>

調理をする前
トイレに行った後
肉、魚、卵などを扱う前
盛り付けをする前



菌・ウイルスを 増やさない

細菌やウイルスを増やさないためには低温で保存することが重要です。冷蔵庫に入れても細菌やウイルスはゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せずに、調理後は早めに食べましょう。



菌・ウイルスを 殺菌する

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心部まで十分に加熱しましょう。調理器具も細菌やウイルスがついている可能性があります。特に肉、魚、卵などを使った後の器具は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌しましょう。

75℃以上で
1分以上加熱が目安です
※ノロウイルスは85℃以上

