

# 胃カメラ(内視鏡)による胃がん検診のご案内

## ■会場・検査

会場：旭川がん検診センター（旭川市末広町2条6丁目）（送迎はありません）

検診名称・内容	対象	料金	
		小平町国保 後期高齢 生活保護世帯の方	左記以外の方
胃カメラ（内視鏡）	原則 50 歳以上の方※	無料	3,500 円

※血縁者ががんの方がいる場合は年齢制限はありません。ただし 50 歳未満の方の受診はがん検診としては推奨されていません。（日本消火器がん検診学会）

また、次のいずれかに該当する方は受診できません。

- \* 妊娠中の方、入院中の方、身体の状態が全体的に悪く、体力的に検査が厳しいと思われる方等
- \* 胃を摘出された方、胃の病気で治療中の方（ピロリ菌除菌治療も含まれます）
- \* 喉や鼻に重い病気がありカメラの検診が困難な方
- \* 呼吸不全のある方、心筋梗塞や重い不整脈など心臓に病気がある方
- \* 血圧がとても高い方（概ね上が 180 mmHg 以上または下が 110 mmHg 以上）
- \* とても出血しやすい方（血液を固めにくくする薬を内服中の方を含みます）

## ■申し込み・受診方法

- ①旭川がん検診センターにお申し込みください。☎ 0166-53-7111
- ②必要書類が届きます。
- ③予約した日に受診してください。（料金がかかる方は現地でお支払いください）
- ④後日結果が届きます。

検診期間：令和4年2月28日（月）まで

## 食中毒を予防しよう！

今年は道内でも、春先のうちから保育所等での感染性胃腸炎の発生が多くみられました。これから気温が高くなる季節となり、食中毒の危険も増してきます。以下のポイントを参考に、予防を心がけましょう。

### <食中毒を防ぐためのポイント>

#### 1. 正しく手洗いをする

手洗いは食中毒予防の基本です。以下の手順をしっかりと押さえておきましょう。

- ①手洗い前に、爪は短く切り、時計や指輪を外す。流水で良く手をぬらした後、せっけんをつけて泡立て、手のひらをよくこすり合わせる。
  - ②手の甲をもう一方の手のひらでこする。
  - ③指先、爪の間、指の間、親指も丁寧に洗う。
  - ④手首も忘れずに洗い、流水でよくすすいだら、清潔なタオルなどで水気をよくふきとる。
- ※特に、調理前や盛り付け前、食事の前、肉や魚、卵をさわった後、鼻をかんだ後、動物にさわった後、おむつ交換の後などは、せっけんでしっかりと洗いましょう。



#### 2. 調理環境に気を配る

食材管理や調理法に配慮するのはもちろん、調理器具にも気を配りましょう。

- ・まな板は熱湯をかけて消毒した後、よく乾燥させる。
- ・包丁は柄の部分までしっかり洗う。
- ・スポンジ、ふきんは洗剤で洗った後、よく乾燥させる。



#### 3. 冷蔵庫の使い方に注意

食中毒予防には、冷蔵庫の温度管理が重要です。ドアの開閉時間を短くして、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。また、2週間に1度は庫内を掃除し、清潔を保ちましょう。



◎問い合わせ先 保健福祉課健康づくり係（内線 276・277）