

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(旭川市末広東2条6丁目-10 ☎0166-53-7111)(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

※血縁者にがんの方がいる場合は年齢の制限はありません。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。(日本消化器がん検診学会)

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180mmHg以上または下が110mmHg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まれます)

■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 後日結果がご自宅に届きます。

検診期間：令和5年2月28日(火)まで

食中毒を予防しよう！

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。従来の手洗いに加えて、調理器具や食品の管理にも注意が必要です。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。ドアの開閉時間は短くして、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)