

## 送迎付き！健康チェックのお知らせ ～特定健診やがん検診などを一日でまとめて受診できます～

**実施日** 9月11日(金)

**申込締切** 8月10日(月)まで

**申込先** 様似町保健福祉センター保健推進係  
TEL: 0146-36-5511

**行程(予定)**

5:30 様似町保健福祉センター 発  
9:00 札幌がん健診センター 着  
9:00 健康チェック(各種健診・検診の実施)  
12:00 札幌がん健診センター 発  
15:50 様似町保健福祉センター 着

**受けられる健診・検診と自己負担額など**

検査項目	対象者	自己負担額	定員
特定健診	国民健康保険に加入されている40歳以上のかた	無料	10名
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度に加入されているかた		10名
胃がん検診(バリウム・胃カメラ)	40歳以上のかた	1,700円	10名 (胃カメラ)3名
肺がん健診		700円	10名
大腸がん検診		800円	10名
子宮がん検診	20歳以上のかた	1,800円	10名
乳がん検診(マンモグラフィ)	40歳以上のかた	(2方向)1,900円 (1方向)1,600円	10名
乳房エコー	40歳代のかた	1,600円	2名
骨密度検査	20歳以上のかた	600円	10名
肝炎検査(B・C)	40歳以上のかた	1,000円	10名
エキノкокクス症検査	20歳以上のかた	500円	10名
ピロリ菌検査		800円	10名

※70歳以上・生活保護世帯のかたは、自己負担額が500円になります。

## 65歳以上のかたへ 介護保険料のお知らせ

今年度の介護保険料については、7月上旬にお知らせします。

介護保険料は、前年の所得や世帯の課税状況をもとに金額が決定します。

### 特別徴収…年金から天引きになるかた

年金が年額18万円以上のかたは、あらかじめ年金から差し引かれます。年金からの天引きで保険料を納めます。



### 普通徴収…納付書で納めるかた

次に該当するかたは、納期(7月・8月・11月・12月)ごとに納付書により金融機関で納めるか、口座振替によって納めます。

### ■普通徴収に該当するかた

- ・年金額が年額18万円未満のかた
- ・年度途中で65歳になったかた
- ・ほかの市町村から転入されたかた
- ・年度途中で所得が変更になったかた

普通徴収のかたは口座振替が便利です。手続きは各金融機関の窓口で行えます。

## きらく 事業カレンダー

7・8月

事業名	月日・曜日	時間	場所
アポイ山荘 健康相談	7月6日(月)	11:00~11:45	アポイ山荘
通いの場		13:30~15:00	保健福祉センター
通いの場	7月13日(月)	13:30~15:00	センター
通いの場 お悩み相談会	7月15日(水)	15:00~16:00	緑町生活館
きらくらぶ	7月16日(木)	10:00~11:30	保健福祉センター
障がい者相談支援事業「ういず」巡回相談	7月21日(火)	13:30~15:30	
通いの場	7月27日(月)	13:30~15:00	幼児センター
子育てサロン計測会	7月29日(水)	10:00~11:30	
アポイ山荘 健康相談	8月3日(月)	11:00~11:45	アポイ山荘
通いの場		13:30~15:00	保健福祉センター
BCG予防接種	8月6日(木)	13:30~13:50	三和医院



## 食中毒を知って、しっかり予防対策!

食中毒菌は肉眼ではわかりません。また、食品中に菌が増えても、においや味、色なども変わらないことが多いです。様似町は海に面した地域であるため、魚介類を食べる習慣が多いことから、夏場は特に食中毒予防に注意が必要です。食中毒のことを知って、しっかり予防しましょう。

病原物質	主な感染源	主な症状	予防方法
腸炎ビブリオ	魚介類	腹痛、水様下痢、発熱、嘔吐	・真水(流水)でよく洗う。 ・10℃以下の低温で保存する。 ・食材中心部まで十分加熱する。
ウェルシュ菌	カレーライス、シチューなど(大量煮込み料理)	下痢、腹痛	・前日調理は避けて、なるべく早く食べる。 ・やむをえず保管する場合は、小分けして急激に冷却する。(10℃以下に冷却する。)
黄色ブドウ球菌	手指のケガ(化膿)がある状態で調理を行った料理	吐き気、嘔吐、腹痛、下痢	・手指に切り傷、化膿がある人は、食品に直接触れない。 ・食品は10℃以下で保存する。 ・手指の洗浄・消毒を十分に行う。
サルモネラ菌	鶏肉・卵・ペット	激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐	・食材中心部まで十分加熱する。(中心温度75℃以上で1分間) ・食肉などを取り扱った後は必ず手を洗う。 ・卵を割ったらすぐに使用する。
アニサキス(寄生虫)	生鮮魚介類(サバ・サンマ・イカ・カツオ)	激しい腹痛	・冷凍する。(-20℃で24時間以上) ・加熱する。(70℃以上、または60℃以上なら1分間) ・新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く。 ・生で食べる場合は目視で確認し、除去する。

## ◆食中毒予防の3原則◆

### ①つけない

- ・手洗い
- ・調理器具の洗浄・殺菌



### ②ふやさない

- ・適切な温度管理
- ※冷蔵庫内は7割程度が目安



### ③やっつける

- ・加熱処理
- ※ノロウイルスは85℃~90℃で90秒以上加熱

