

# がん検診無料クーポン券をお届けします！



がん検診を多くの方に受けていただけるように、7月に対象者へ「がん検診無料クーポン券」を送ります。この機会にぜひ、がん検診を受けましょう！

## 無料クーポン券が使えるがん検診

- ①大腸がん検診
- ②子宮がん検診(女性のみ)
- ③乳がん検診(女性のみ)

## 使い方

集団健診の会場、または、すでに申し込んだ個別検診の受診医療機関にクーポン券を持参すると、無料で受診できます。

## 受診済みの自己負担金は返金します

クーポン券が届く前に伯耆町の住民健診として有料で受診された方は、受診日が平成27年4月1日以降の場合、申請により自己負担金を返金します。詳しくは、クーポン券に同封している「お知らせ」をご覧ください。

### クーポン券見本



①大腸がん検診	生年月日
	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日

※過去5年間で受診していない方が対象です

②子宮がん検診(女性のみ)	生年月日
	平成 6年4月2日～平成 7年4月1日
	平成 4年4月2日～平成 5年4月1日
	平成元年 4月2日～平成 2年4月1日
	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日
	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日
	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日
	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日

※過去5年間で受診していない方が対象です

③乳がん検診(女性のみ)	生年月日
	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日

問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 TEL 68-5536

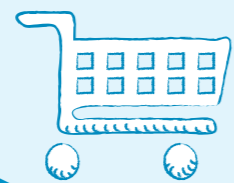
## 食中毒を予防しよう

気温も湿度も高い夏は、食中毒菌にとって絶好の繁殖環境となります。次の点に気を付けて、食中毒を予防しましょう。



### 買う

- ★食品は新鮮なものを必要な量だけ購入する。
- ★生鮮食品を購入したあとは、寄り道せずに持ち帰る。



### 保存する

- ★食品の保存条件を確認し、適した温度で保存する。
- ★冷蔵庫は10℃以下に設定し、詰め過ぎない。
- ★肉や魚の汁が他の食品に付かないように保管する。



### 調理する

- ★流し台・食器・調理器具はきれいに洗い、乾燥させる。
- ★生ものに使用した調理器具はしっかり洗う。
- ★料理は中までしっかり加熱する。

### 食べる

- ★調理済みの食品は、常温で2時間以上放置しない。
- ★残った食品や料理は、清潔な容器に入れ、冷蔵・冷凍庫で保存する。



## 手洗いは予防の基本

調理前、調理中、食事の前、帰宅時、トイレやおむつ交換の後などに手を洗いましょう。下痢や嘔吐の症状が出て、食中毒が疑われるときは、医療機関を受診しましょう。

- 流水でぬらす
- 石けんをよく泡立てる
- 手の甲を洗う
- 指の間を洗う
- 爪を洗う
- 指を1本ずつ洗う
- 指を1本ずつ洗う
- 流水ですすぎ、清潔なタオルでふく

問い合わせ先  
健康対策課 健康増進室  
TEL 68-5536