

年に1回「大腸がん検診」のススメ!!

日本人の2人に1人が「がん」になる時代です!

近年「大腸がん」は急増しています。

男女ともに、働き盛り世代の40歳くらいから、大腸がんにかかる人が増えています。

大腸がんは進行するまで自覚症状がほとんどありません。自覚症状に気づいた時には、がんが進行していることもあります。

部位別がん死亡順位

男 性	順 位	女 性
肺がん	1 位	大腸がん
胃がん	2 位	肺がん
大腸がん	3 位	胃がん

出典：国立がんセンターがん情報サービス最新がん統計より



大腸がん検診で、早期発見・早期治療!!

大腸がんは、早期発見・早期治療で95%以上が治ります。

検診の方法は、**便潜血検査と問診**だけ!! 自宅専用容器に便を2日分とり、問診票・検診料金(500円)と一緒に、検診窓口へ提出するだけです。

痛みも食事制限もなく手間もかからない検診です。

40歳から、身体のメンテナンスを始めよう

大腸がん検診は、40歳以上の方を対象に、7月・8月の特定健診(12日間)にあわせて実施します。自分自身と大切な家族のために、定期的な健康診断(特定健診等)とがん検診を習慣にいきましょう。

●申し込み・お問合せ先 環境保健係 ☎88-8407 有線2311

家庭でできる食中毒予防

気温、湿度とも高くなるこれからの季節は、細菌が原因となる腸管出血性大腸菌やサルモネラ、カンピロバクターなどによる食中毒の発生が多くなる時期です。食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。家庭での食中毒を防ぐために、6つのポイントに注意してみましょう。

Point① 食品の購入

- 新鮮なものを選ぶ、消費期限を確認する
- 肉や魚はそれぞれ分けて包む
- 寄り道しない

Point② 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品はすぐに冷蔵庫、冷凍庫に保管する
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰め込みすぎない(目安は7割程度)
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ

Point③ 下準備

- こまめに手を洗う
- 食材もきれいに洗う
- 包丁、まな板もきれいに洗った後、熱湯をかけて殺菌する

Point④ 調理

- 調理の前に手を洗う
- 台所は清潔に
- 加熱して調理する食品は十分に加熱

Point⑤ 食事

- 食事の前に手を洗う
- 作った料理は長時間室温に放置しない

Point⑥ 残った食品

- 清潔な容器に保存する
- 温め直すときにも十分に加熱
- 怪しいと思ったら食べずに捨てる

