



## お肉の食中毒に注意

バーベキューやお弁当を持って出かける機会が増える春の行楽シーズン。お肉の食べ方にご注意ください。

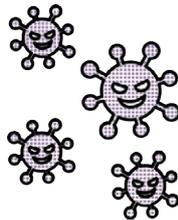
**問** 保健衛生課 / Tel661-9331 **ID** 002804



### 生の食肉には危険がいっぱい 幼児や高齢者は重症化も

例年、鶏の刺身など生や加熱不十分な肉料理で、食中毒が発生しています。鶏、牛、豚、イノシシ、鹿などの肉や内臓には、食中毒の原因となる病原体が付着している可能性があります。

抵抗力の弱い幼児や高齢者が感染すると重症化することがありますので特に気を付けてください。

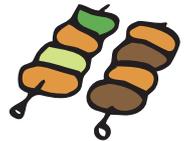


### 手洗い、器具の使い分け 十分な加熱調理を

食中毒を予防するには、調理や食べる前の手洗い、包丁・まな板など調理器具の使い分け、食品を中心まで加熱することが大切です。右記のリストを活用するなど注意しましょう。

### お肉を食べるときの チェックポイント

- 購入した肉は速やかに冷蔵（10℃以下）で保存
- 肉や内臓は赤い部分がなくなるまで十分に加熱
- 生肉に触れた手、調理器具はその都度洗う
- 生肉の汁が他の食品につかないようにビニール袋などに包んで保存する
- バーベキューや焼き肉では、調理専用のトングや箸を使い、食事用の箸と使い分ける
- 飲食店ではよく加熱された肉料理を選ぶ



### お弁当 調理後の注意点

お弁当は、加熱した料理をしっかりと冷ましてから詰め、保冷剤や保冷バッグを活用しましょう。また、できあがった料理は常温で放置せず早めに食べましょう。



## 子宮頸がん予防

### 9価ワクチンが定期接種化 **ID** 003464

これまで任意接種だった子宮頸がん9価ワクチンが4/1(土)から定期接種となります。接種時には、効果やリスクを十分理解した上で、接種の判断をしてください。なお、すでに2価または4価ワクチンで接種を開始している人は、残りの接種も原則として同じ種類のワクチンにすることを勧めますが、医師と相談の上、9価ワクチンに切り替え、残りの接種を完了することも可能です。

**問合** 子ども保健課  
Tel648-3272



**対象** 小学6年生～高校1年生相当の女性  
(平成19年4/2～24年4/1生まれ)

※中学1年生で2価または4価ワクチンの接種未完了の人へは、今年度中に予診票などを送付。中学2年生以上の人は昨年送付した予診票を使用してください



### キャッチアップ接種

機会を逃した女性も9価を無料で **ID** 059501

積極的な接種推奨を差し控えた間に、接種を見送っていた女性も、キャッチアップ接種として、9価ワクチンを無料で接種することができます。

なお、キャッチアップ接種対象者が無料で接種できるのは令和7年3/31までです。

**対象** 平成9年4/2～19年4/1生まれの女性



## 風しん 抗体検査・予防接種

ID 084217

市は下記対象者に風しんの抗体検査・予防接種を実施しています。まずは抗体検査を受けて、検査の結果、陰性だった人は予防接種を受けてください。検査または予防接種を受けていない対象者へは、6月までにクーポン券を送ります。4・5月に検査などを希望する人はご連絡ください。申し込みは市ホームページや保健所で配布している実施医療機関一覧などから予約してください。

**対象** 市内在住の昭和37年4/2～54年4/1生まれの男性  
**期限** 来年3/31(日)まで  
**料金** 無料  
**問合** 保健予防課/Tel661-9332

## 成人用肺炎球菌 予防接種の費用助成

ID 082394

成人用肺炎球菌の予防接種費用を助成します。接種を希望する人は、かかりつけ医に相談の上、予約してください。誕生日前でも接種可。

**対象** ※過去に接種を受けたことがある人は対象外  
 ・4/2～来年4/1に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人  
 ・4/2～来年4/1に60～64歳になる人で、心臓などの障がいや障がい者手帳1級を持つ人  
**期限** 来年3/31(日)まで  
**料金** 2,000円 (市民税非課税世帯などには無料制度あり)  
**問合** 保健予防課/Tel661-9332

## 歯科健診 を受けよう

お口の健康を守るために1年に1回は歯科健診を受けましょう。

### 後期高齢者医療制度加入者

ID 002374

むし歯や歯周病、のみ込む力などの健診を無料で受診できます (年度中1回まで)。  
**問合** 国民健康保険課/Tel674-7079

### 18歳以上または妊産婦の市民

ID 005470

個別医療機関または、集団健診で無料受診できます (年度中1回まで)。  
**期間** 4/1(土)～来年3/15(金)  
**問合** 健康づくり推進課/Tel674-8800



## 人間ドック の補助制度

検査費の一部を補助します。申請期限は受診日の翌日から2年間です。

**問合** 国民健康保険課/Tel674-7079

### 30～74歳の国民健康保険加入者

ID 002363

人間ドックのほか、脳ドック、肺ドックが対象。40歳以上 (年度内に40歳になる人含む) は受診後、結果連絡票を提出してください。申請は受診後ですが、医療機関に助成金受け取りを委任する「委任払い」利用の場合は受診前に申請が必要です。

**助成** 費用の8割 (上限30,000円) ※年度中各1回

### 後期高齢者医療制度加入者

ID 002374

府後期高齢者医療広域連合が費用の一部を助成。

**助成** 上限26,000円

※生活習慣病予防のための健診は無料で受診することができます。対象者へは府広域連合から受診券を4月下旬に送付します

## 健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課/Tel674-8800

	日時・会場	申込方法
まとめて健診(午前)	5/17(水)・22(月)、6/1(木) 特定健診+肺・大腸がん検診 ※胃がん・ピロリ菌・肝炎・前立腺追加可	4/5(水)から ☎ ☎
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	5/11(木)★ ★は保育あり	随時 HP ☎ ☎ ☎ (保育は ☎)
すこやかドック(午前)	5/18(木) 胃・肺・大腸がん検診	随時 HP ☎ ☎ ☎
レディースドック(午前)	5/29(月)★ 子宮頸・乳・肺・大腸がん検診 ※胃がん追加可 ★は保育あり	4/7(金)から HP ☎ ☎ ☎ ☎ (保育は ☎)
<b>対象</b>	[特定健診] 今年度40～74歳(75歳の誕生日の前日まで)の市国保被保険者 ※特定健診以外は市民だけ [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、レディースドック=30歳以上女性 (胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他] 前立腺=50～89歳男性、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、ピロリ菌=30～49歳(500円)、骨=40歳以上(500円)	
<b>備考</b>	日程は「健康だより」にも掲載の会場の記載がないものは保健センターへ申込順に費用記載なしは無料。その他無料制度あり。対象は非課税・生保世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民に胃がん検診はバリウムだけ骨追加可市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く)	

HP ウェブ申込 ☎ 電話 ☎ 窓口