

食品表示を学ぶ講習会



衛生検査課
☎027-220-5778

食品添加物の不使用表示に関するガイドラインを中心に、日本食品添加物協会の講師から食品表示について学びます。

☎9月5日(木)14時～15時
場中央公民館
市内在住・在勤・在学の人、先着100人
8月30日(金)までに二次元コードの電子申請が衛生検査課へ

夏場の食中毒に注意

衛生検査課
☎027-220-5778

8月は食品衛生月間です。気温が高くなる夏場は細菌性の食中毒が発生しやすい時季。食中毒予防の3原則、菌をつけない、増やさない、やっつけるを守り食中毒を防いでください。家庭でできる食中毒予防の6つのポイントは次のとおりです。
①食品の購入時に消費期限などの表

示をチェック。肉や魚は分けてビニール袋などに入れる
②帰ったらすぐに冷蔵庫へ。庫内はスペースの7割程度にする
③調理中はこまめに手洗い。肉や魚を切った道具は洗剤で洗い、熱湯消毒
④加熱は中まで十分に。調理途中の食品は冷蔵庫へ
⑤食事の前に手を洗う
⑥残った食品は小分けし、ふた付き容器に入れるかラップをして冷蔵庫へ。時間が経過したものは捨て、食べる時は十分に再加熱する

認知症の理解深めて

長寿包括ケア課
☎027-898-6133



「シニア世代の持続的な生活～認知症と移動について」をテーマに、認知症になっても安心して暮らし続けられるまちづくりを目指すためのイベントを開催します。
内容＝①講演会「高齢者の運転について」②映画上映会「ぼけますから、よろしくお願ひします。～おかえり お母さん」③認知症に関する相談やパネル展示④シニアカー乗車体験
☎9月14日(土)①は12時～13時②は

13時30分～15時30分③は11時～15時30分④は11時～15時
場総合福祉会館
市内在住・在勤の人①は先着100人②は先着300人
①③④は会場へ直接②は8月7日(水)～9月6日(金)に市役所長寿包括ケア課で整理券を配布(1人4枚まで)

一人で悩まず ibasho で相談



三和会
☎080-2721-3240

日赤跡地のパークサイドカフェ内で認知症伴走型支援相談所・ibasho(朝日町三丁目)を開業。日常生活の不安や悩みを気軽に話せます。電話でも相談できます。
☎〈認知症カフェ〉8月9日(金)13時30分～14時30分(相談所(電話相談を含む)) 毎週水金曜、10時～15時
市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人、誰かと話をしたい人など

健康テレホン サービス



☎027-234-4970

二次元コードから健康相談と過去の健康情報の検索ができます。
曜日・内容〈月曜〉歯の寿命〈火曜〉骨粗鬆症の予防〈水曜〉いびきがひどい〈木曜〉過換気症候群とは〈金曜〉ストレスと生活習慣病〈土曜〉HPVキャッチアップ接種は来年3月末まで
直接相談タイム(歯科)＝歯科医師に直接相談。8月7日(水)19時30分～20時30分

集団健診(検診)は予約制



健康増進課
☎027-220-5784

下表のとおり、集団健診(検診)を実施。全ての健診(検診)で事前の申し込みが必要です(先着順・定員あり)。電話か電子申請で申し込んでく

●集団健診(検診)日程 ※65歳以上の胸部検診は無料です。

日程	会場	当日受付時間	健 肝 胸 胃 大 前					申込期間	申込先	
			無料	各検診500円。喀痰は別途500円						
10月7日(月)	JA宮城介護ステーション(鼻毛石町)	9時～11時	○	○	○	×	○	○	8月19日(月)～9月6日(金)	東部営農センター☎027-283-2502

●子宮頸がん・乳がん(甲状腺)検診

日程	会場	当日受付時間	子 乳		申込期間	申込先
			各検診500円			
9月	1日(日)	9時15分～11時30分	○	×	8月6日(火)0時～23日(金)23時59分	保健センター電子申請のみ
	17日(火)	12時45分～15時	○	○	8月21日(水)0時～27日(火)23時59分	※9月1日(日)の検診は、スマイル健診の申し込みをしている人が優先
	3日(火)		○	○	8月16日(金)～27日(火)	保健センター ☎027-220-5784

健康手帳

関節リウマチ

関節リウマチは手足の関節が腫れて痛くなったり、動きがこわばったりしてしまう疾患。関節内の滑膜という組織の炎症が病気の本態です。この炎症が長期間続くと、軟骨や骨が徐々に破壊されて、関節が変形してしまうこともあります。
この病気は、おおむね成人の100人に1人が患い有病率が高く、皆さんにも聞き覚えのある歴史の長い疾患です。地域性や人種差、遺伝的な要素があることは分かっていますが、はっきりとした原因は分か

っていません。ただ、治療は新しい薬剤の開発により飛躍的に進歩し、現在では多くの患者をコントロールできるようになっています。手術が必要な患者も減ってきています。
関節変形の予防には早期の診断と治療が大事。手足の関節の腫れや痛み、こわばりが続く場合には専門の医師に相談してください。
前橋市医師会 山本 哲生

熱中症に注意

8月は屋外だけでなく、夜間を含め屋内での熱中症にも注意が必要です。

《熱中症を防ぐポイント》

- ・喉が渇く前に水分、塩分を補給
- ・昼夜問わずエアコンなどで温度、湿度を調整
- ・日中はすだれなどで日差しを和らげるなど工夫する
- ・涼しい服装、外出時には日傘や帽子を活用
- ・熱中症になりやすい高齢者や子どもなどに気を配る

《熱中症警戒アラートが発表されたら》

外出はできるだけ控え、屋外やエアコンなどが設置されていない屋内での運動は中止や延期するなど命を守る予防行動をしてください。



健康増進課
☎027-220-5784

