

# 国保病院で骨粗しょう症検診を受けませんか？

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気です。定期的に検査を受け、骨の状態を確認しましょう。

【日 時】 9月3日(月)～10月31日(水)

8:45～11:30 / 13:00～17:00 ※土・日、祝日は行っておりません。

【場 所】 豊浦町国民健康保険病院

【対 象 者】 20歳以上の豊浦町民

※すでに骨粗しょう症で通院治療されている方、今年度骨粗しょう症検診を受けた方は対象外です。

【料 金】 700円(70歳以上の方は500円)

※平成30年4月1日時点で、20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の女性、生活保護の方は検診料金が無料となります。

【受診方法】 予約は必要ありません。直接病院の受付で「骨粗しょう症検診を受けに来ました」と申し出てください。

※結果によって内服治療が必要となる場合もありますので、お金と保険証をご持参ください。

個別検診以外にも、9月8日(土)の集団検診、11月29日(木)の女性限定の検診(下記参照)、平成31年2月9日(土)の集団検診があります。

## 子宮頸がん検診と合わせてHPV検査が受けられます！！

「HPV」とは、子宮頸がんの原因とされるウイルスのことです。HPVは、性交渉経験がある約80%の女性が50歳までに一度は感染するといわれているごくありふれたウイルスです。多くは免疫力によりウイルスが消失しますが、約1割が感染後、数年かけゆっくりと進行し子宮頸がんを発症するといわれています。

HPV検査により自分が将来、子宮頸がんになる危険性があるか予測できます。細胞診にHPV検査を合わせることで、検診の精度は100%近くなりますので、ぜひご検討ください。

※HPV検査のみを受けることはできません。

【日時】 9月8日(土)※集団健診と合同

11月29日(木)

【対象】 20～40歳の女性

【金額】 2,100円 ※細胞診(1,600円)にHPV検査(500円)を合算した金額



## 管理栄養士のちょっと気になる

おにぎりはラップや手袋を使ってにぎろう！素手でにぎると食中毒の原因になることがあるよ！

### 『栄養士ほれ話』

◎食中毒にご用心

北海道も夏本番になり、長期のお休みを利用してお出かけする方も多いのではないのでしょうか。今回は夏場に多く発生する細菌性食中毒についてお話しします。

食中毒は飲食店で起こるイメージがあると思いますが、全体の20%は家庭の食事が原因で起こっています。この時期、特に気をつけたいのは、家庭で作ったお弁当が原因の食中毒です。夏場の高温多湿の気候は細菌が活動するための好条件となります。冷蔵庫などで冷やしながら保存しておける場合を除いては、お弁当箱という狭い空間の中で細菌が爆発的に増える恐れがあります。

【食中毒予防のポイント(お弁当編)】

- ①お弁当箱はしっかりと殺菌したものを使用する(熱湯をかける・塩素系漂白剤に漬け置く等)
- ②詰める食材は、水気の多い物を避ける。(細菌は水気や湿気を好みます。)
- ③食材は中まで加熱し、しっかりと冷ましてから詰める。(温かいまま詰めると、菌が増えやすい温度帯の時間が長くなるため。)

この3つのポイントを押さえて、細菌をつけない・増やさない事を心がけ、食中毒を予防しましょう。

(管理栄養士 大山ちひろ)