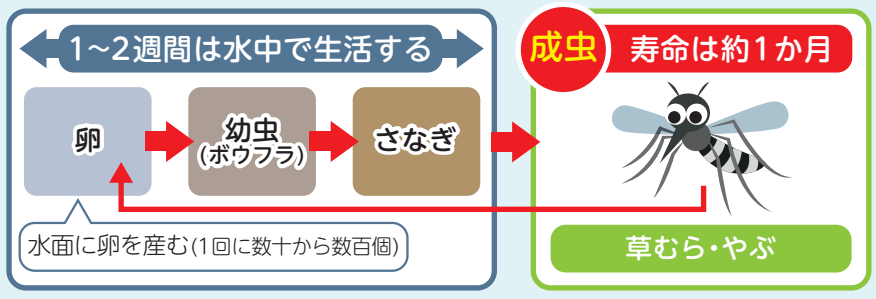


お知らせ

蚊に刺されない! 蚊を増やさない!

蚊に刺されるとかゆみが生じる等、不快に感じるばかりでなく、デング熱やジカ熱等の感染症を媒介することもあります。蚊に刺されないために、蚊を増やさない環境をつくりましょう。

どのように増えるの? ~蚊のライフサイクル~



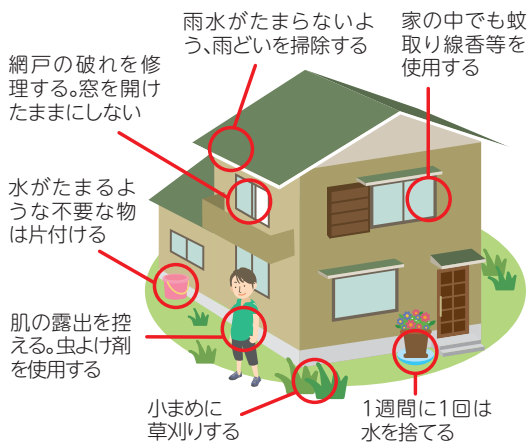
家庭でできる蚊の対策

幼虫(ポウフラ)対策

ポウフラは小さな水たまりでも発生します。水がたまりやすい物を小まめに片付けましょう。

成虫対策

成虫は草むらややぶの中等の湿った風通しの悪い所にいます。雑草の草刈り等を定期的に行き、蚊のすみかを無くしましょう。



環境衛生係 ☎540-2373 fax 540-2342

お知らせ

気をつけよう! 身近にひそむ食中毒

食中毒の約20%は家庭内で発生しています。正しい調理方法を身につけ、食中毒を防ぎましょう。

調理のポイント

- 肉**
 - 中心部の色が変わるまで、しっかり加熱する
 - 生肉には専用のトングや箸を使用する
- 魚**
 - 焼き魚や煮魚: 中心部までしっかり加熱する
 - 刺身: 食べる直前まで冷蔵庫で保管する。明るい場所でよく見て、アニサキス(寄生虫)がいないか確認する
- 野菜**
 - 野菜に付いた土を流水でよく洗う
 - 生野菜の調理は、生肉や生魚より先に行き、包丁等の器具を使い分ける

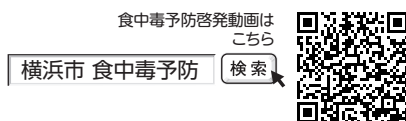


カレー、シチュー等の作り置きするメニュー

- 室温で放置せず、素早く冷まして冷蔵庫や冷凍庫で保管する
- 温め直す際は、かき混ぜながら沸騰するまでしっかり加熱する

食中毒の原因となる菌・寄生虫

- 肉** カンピロバクター、腸管出血性大腸菌O157、サルモネラ属菌等
- 魚介類** アニサキス(主にサバ・カツオ・サンマ・イワシ・イカ・アジ等に寄生)、腸炎ビブリオ等
- 土壌** ウエルシュ菌、セレウス菌等



調理前にはよく手を洗いましょう。下痢やおう吐等の症状がある場合は、調理は控えましょう!



食品衛生係 ☎540-2370 fax 540-2342

連載



1年のうちの数時間、自分のカラダを見つめ直す時間にしませんか? —自分や大切な人のために「けんしん」を受けましょう—



コロナ禍での外出自粛で自宅にいる時間が増え、間食や飲酒量が増えたり、休日はゴロゴロして運動不足だったり、生活習慣が乱れていませんか。「健診」と「検診」を定期的を受けて、体のメンテナンスをしましょう。「けんしん」は不要不急ではなく「必要な外出」です!

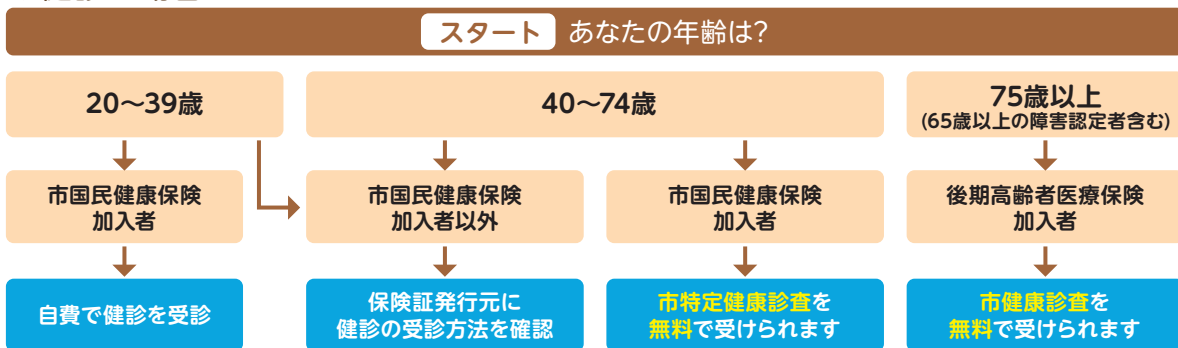
健診と検診の違い

- 健診** 病気を予防することを目的に、自身の健康状態を確認すること
- 検診** 病気を早期発見し、早期治療につなげることを目的に、特定の病気を発見するために行うこと

受診前に確認

年齢・性別や健康保険の保険者によって、受けられる「けんしん」の種類が異なります。

●健診の場合



●検診の場合

市がん検診は職場等でがん検診を受ける機会のない人が対象です。

検診の種類	対象者	受診回数	検査内容	受診者負担額*
大腸がん	40歳以上	1年度に1回	便潜血検査(2日法)	無料
胃がん	50歳以上	2年度に1回	内視鏡検査またはエックス線検査(バリウム)	3,140円
肺がん	40歳以上	1年度に1回	胸部エックス線検査	680円
子宮頸がん	20歳以上女性	2年度に1回	頸部細胞診検査	1,360円
乳がん	40歳以上女性	2年度に1回	マンモグラフィ検査単独	680円
			視触診とマンモグラフィ検査	視触診あり1,370円
前立腺がん	50歳以上男性	1年度に1回	血液検査	1,000円

*70歳以上の人等、検診費用が免除になる場合があります。

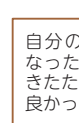
受診までの流れ

- 1 医療機関を決める**
市ウェブサイトで健診・検診実施医療機関の情報を掲載しています。
市特定健康診査 QRコード、市健康診査・市がん検診 QRコード
- 2 医療機関に直接予約をする**
例) 市のがん検診を受けたいのですが...
- 3 受診する**
 - 市特定健康診査
5月中旬頃に案内が郵送されています。案内に同封の受診券、記入済みの問診票、保険証等を持参し、医療機関へ。
 - 市健康診査・市がん検診
受診券はありません。住所・年齢の確認できるもの(保険証等)を持参し、医療機関へ。

「けんしん」を受けた人の声



インターネットで予約できる医療機関もあった。健診を受けることで、安心して過ごせ、改めて自分の身体を大切にしようと思える。自分の健康は自分だけではなく、家族の幸せにもつながっていると思う



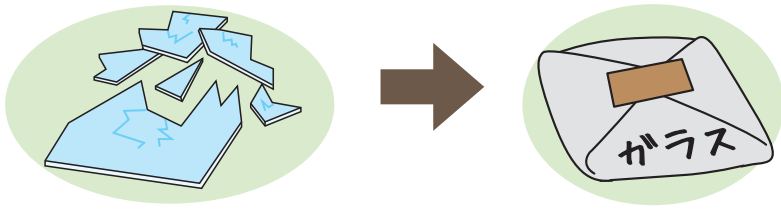
自分の健康状態を見直す良い機会になった。悪い結果が出ても、早期発見できたため、納得がいくまで治療が出来て良かった

連載 **そのごみの出し方、危険です!** こうほく スリム 3R夢通信

生活に欠かせないごみ出しには、様々な危険が潜んでいます。

危険① けが

竹串や注射針、ガラスの破片等をそのまま捨てると、袋から飛び出し、集積場所の管理をしている地域の人や収集職員がけがをする原因となります。危険な部分を新聞紙や容器で包んで捨ててください。また、バッテリー等は発火の恐れがあるため、燃やすごみに混入せず、分けて出してください。



危険② 感染

新型コロナウイルス感染症やその疑いのある人が家庭にいる場合には、ごみと資源物をまとめて袋に入れ、厳重に密閉して燃やすごみとして出してください。

- ① ごみに直接触れない
- ② ごみ袋は空気を抜いて、きつく縛る
- ③ ごみを捨てた後はよく手を洗う



☎ 資源化推進担当 ☎540-2244 ☎540-2245

お知らせ **マスク生活でオーラルフレイルが増えています!**

- 「フレイル(虚弱)」とは、心身の活力が低下はしているが、適切な取組で健康に戻ることが可能な状態のことを言います。
- 「オーラル」は「口の」という意味で、「オーラルフレイル」は噛む・飲み込む・話す等の口の機能が衰えることを言います。

マスク生活では、顔の筋肉を動かすことが少なくなるため、口周りの筋肉が弱ってしまうと言われています。

口周りの筋肉が弱ると、噛みづらさ、飲み込みづらさ、話しづらさにつながります。このフレイルを放っておくと、食事を取るのが難しくなり、全身の筋肉や心身の衰えが進んでしまいます。

「口のささいな衰え」は全身が衰えるサインと言えます。



こんなことはありませんか?

- ① 滑舌が悪い、舌が回らない
- ② わずかな物にもむせる、食べこぼす
- ③ 口が乾く、口臭が気になる
- ④ 固い物が噛めなくなった
- ⑤ 食欲が無い、食べる量が減った
- ⑥ 歯が少ない、顎の力が弱い



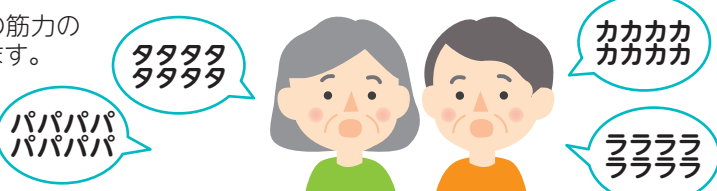
オーラルフレイル予防のポイント!

- 定期的な歯科検診
- 毎食後、特に寝る前に歯磨きをする(入れ歯を洗う)
- よく噛む ● 意識して口を動かす

口の健康は全身の健康につながっています。身体の体操だけでなく、口の体操もやってみましょう。

パタカラ体操

口の周りや舌の筋力の低下を予防します。



- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌を丸めるように

各発音 8回を 2セット 行う



参考:日本歯科医師会ウェブサイト「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

☎ 高齢者支援担当 ☎540-2328 ☎540-2396

お知らせ **国民年金保険料の免除・納付猶予申請について**

収入の減少や失業等により国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合、免除・納付猶予を行う制度があります。

制度の詳細や申請方法・用紙については、日本年金機構のウェブサイトを確認してください。

※退職・廃業等失業に該当する場合は、申請書のほかに追加書類(離職票や廃業届の写し等)も必要です。

※マイナンバーカードを持っている人は、マイナポータルを利用した電子申請も可能です。



令和3年度分の免除・納付猶予を受けている方

令和4年度分(令和4年7月分～令和5年6月分)の免除・納付猶予を希望する場合は、7月1日以降に申請してください。

例年7月は申請で窓口が混雑し、待ち時間が長くなる場合があります。郵送申請にご協力ください。



☎ 国民年金係 ☎540-2346 ☎540-2355

健診等の日程

申込制は電話で申込が必要です

- * 詳細は、各家庭に配布している「保存版 福祉保健センターからのお知らせ」もご覧ください
- * 基本健康診査は、各医療保険者が「特定健康診査」もしくは「健康診査」として実施します

参加する際には、体温測定等の健康管理やマスク着用等の感染症対策をお願いします。

こども家庭係 申・問 ☎540-2340 ☎540-3026

乳幼児健診 当日直接区役所へ

4か月児: 7月15日・29日(金)	受付時間
1歳6か月児: 7月14日・28日、8月4日(木)	①8時45分～9時45分
3歳児: 7月12日・26日、8月9日(火)	②12時45分～13時30分

歯つらつ歯みがき教室

申込制(7月15日～)、区ウェブサイトでも申込可 | 港北区 歯つらつ | 検索

親子でむし歯予防の話や歯磨き実習、区役所
2021年11月、12月、2022年1月生まれ: 8月1日(月)9時30分～
2021年6月、7月、8月生まれ: 8月1日(月)10時30分～、13時30分～

乳幼児(未就学児)・妊産婦(産後1年未満)歯科相談

申込制(受付中)、区ウェブサイトでも申込可 | 港北区 歯科相談 | 検索

歯科健診や相談、歯磨きのアドバイス、区役所
7月20日(水) 乳幼児: 9時15分～10時30分受付 妊産婦: 10時30分受付
8月10日(水) 乳幼児: 9時15分～10時30分受付 妊産婦: 10時30分受付

健康づくり係 申・問 ☎540-2362 ☎540-2368

生活習慣改善相談 申込制(受付中)

生活習慣病(高血圧・脂質異常・糖尿病等)に関する個別相談、1時間、区役所
7月11日(月)・27日(水)、8月8日(月) 13時30分～、14時30分～、15時30分～

子どもの食事相談 申込制(受付中)

子どもの食事(離乳食を食べない、小食、偏食等)に関する個別相談、1時間、区役所
7月13日(水)・25日(月)・27日、8月10日(水) 13時30分～、14時30分～、15時30分～

7～8か月児の離乳食教室 当日直接区役所へ

離乳食の進め方や作り方(30分)。離乳食が2回食になった7～8か月児、離乳食手帳(お持ちの方は持参、そうでない方は当日配布)
7月11日(月)・22日、8月5日(金) 受付: 10時～11時(10組ごとに教室を実施)

肺がん検診 申込制(8月1日～)

40歳以上、先着各6人、検診料680円、区役所
9月1日(木) 受付: 9時～9時30分、9時30分～10時、10時～10時30分、10時30分～11時

禁煙相談 申込制(受付中)

個別相談。申込時に日時調整、区役所