

歯科疾患検診事業が始まりました！

むし歯や歯周病は歯の喪失だけでなく、心疾患・脳梗塞・糖尿病などの生活習慣病を重症化させるとわれています。

壮年期からの生活習慣病の重症化を予防する一環として、むし歯および歯周疾患の早期発見・予防のため、歯科疾患検診を実施します。

対象者 昭和57年4月2日～昭和58年4月1日の間に生まれた方で、検診受診日に名寄市に住民登録がある方

実施期間 令和4年7月1日(金)～令和5年2月28日(火)
※対象の方には6月下旬に個別に受診券などを送付しています。詳細は保健センターまで問い合わせください。

食中毒を予防しましょう！

高温多湿の夏場は食中毒が発生しやすくなります。新型コロナウイルス感染症の流行により、テイクアウトや宅配を利用する機会も増えていきます。また、レジャーでバーベキューをする機会も多くなり、肉の生焼けによる食中毒の危険も増える季節です。

食中毒菌は腐敗菌と違い、食べ物の中で増えても味も臭いも変わりません。また「O157」や「ノロウイルス」などわずかな汚染でも発症するものもあります。

食中毒の原因菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」という3つの原則と、以下の6つのポイントに注意し食中毒を予防しましょう！

①食品の購入 (買い物)

期限表示をよくチェックして、新鮮なものを選んで買いましょう。できれば、保冷剤(氷)などと一緒を持ち帰りましょう。

テイクアウトしたメニューは購入したらすぐに食べましょう。

②下準備

手や使用する器具は、こまめによく洗いましょう。冷凍食品は室温で解凍しないで使うだけレンジか冷蔵庫で解凍しましょう。



③食事

食事の前にはよく手を洗いましょう。料理を室温に長く置かないようにしましょう。

④保存

買った物は、すぐに冷蔵または冷凍保存しましょう。(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ)

⑤調理

調理前にも手を洗い、加熱は十分に行いましょう。(中心部の温度が75℃で1分以上が目安とされていますが、ノロウイルスの汚染の恐れのある二枚貝などの食品は、中心部が85～95℃で90秒以上の加熱が望まれます)

⑥残った食品

温めなおすときは、十分に加熱しましょう。時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。

子宮頸がんワクチンの償還払いについて

これまで積極的な勧奨を控えてきましたが、国からの通知により子宮頸がんワクチンの個別勧奨が再開されました。これまでに接種機会を逃した方へ、従来の定期接種の対象年齢を超えて接種を行えるように、対象となる方へ個別通知を行っています。

すでに任意(自己負担)で子宮頸がんワクチン(サーバリックス®、ガーダシル®)を接種した方は、本市の定める金額を上限として、接種費用の一部助成を行っています。申請期限や対象となる基準が決まっていますので、手続きの詳細については市ホームページをご確認いただくか、保健センターまで問い合わせください。



▲手続きの詳細はこちらからご確認ください(市ホームページ)

熱中症を防ぎましょう！

これから暑い夏を健康に乗り越えるために、次のポイントに気を付けながら、「熱中症予防」と「新しい生活様式」を両立させましょう。

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります。



特に運動時には、忘れずにマスクを外しましょう。屋外での散歩やランニング、通勤、通学などもマスクの着用は必要ありません。

近距離で(2m以内を目安)会話するときはマスクの着用を！

※屋内でもマスクが必要ない場合があります！

人との距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

暑さを避けましょう エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

- ・窓とドアなど2カ所開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり1.2リットル(コップ約6杯分)、1時間ごとにコップ一杯、入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ・大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに

暑さに備えた体づくりと目頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動負荷で毎日30分程度)
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

健康ガイド

問い合わせ

保健センター(西2北5)

☎01654②1486

FAX 01654②7267

開館 8時45分～17時30分

休館 土・日・祝日・年末年始

ふうれん健康センター

(風連町本町76)

☎01655③2373

休日当番医 急患に限りです

8月7日 片平外科・脳神経外科

☎01654③3375

11日 吉田病院

☎01654③3381

14日 名寄市立総合病院

☎01654③3101

21日 名寄東病院

☎01654③2188

28日 あべクリニック

☎01654⑦011

なよろ眼科

☎01654③0746

…救急医療情報案内…

フリーダイヤル

☎0120(20)8699

子育て保健事業 についてのお知らせ



乳幼児健診は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して実施していません。対象の方には、個別に連絡します。

なお、子育てに関する相談などは随時電話で受け付けています。