

今年の健診はお済みですか 市立総合病院の人間ドック

病気の早期発見、早期治療のため、人間ドックをご利用ください。市立総合病院では、八月以降の一泊二日人間ドックの申し込みを受け付けています。なお、各市町村、企業などの人間ドックの助成制度をご活用ください。詳しくは保健センター（☎42-9055）へお問い合わせください。

利用料金 63,000円

※婦人科検診を追加した場合は、70,980円です。

健診で何が分かりますか

健診の目的は、成人病をはじめ

エイズウイルス（HIV）に感染しているかたがC型肝炎ウイルス（HCV）に感染すると病状が悪化する可能性が高いといわれています。そこで秋田県では、保健所でエイズ個別相談・検査を受ける場合に、希望するかたにエイズウイルスの検査（HIV抗体検査）

とした身体の異常の有無を発見するほか、受診者が自分の健康状態を知ることにあります。ただし、健診で行われる検査は身体の中に病気の兆候があるかないか、あればそれが軽いものか重いものかを大づかみに判断するふりわけ検査です。従って、健診の結果だけでははつきりとした病名を診断することができません。そのため、異常がみられた場合には精密検査が必要となります。

市立総合病院健診担当

☎42-5370（内線151）

エイズ個別相談・検査を受けるかたは C型肝炎の検査も併せて受けられます

と併せてC型肝炎ウイルスの検査（HCV抗体検査）も実施します。

大館鹿角総合福祉センター

（大館保健所）

受け付け期間

10月31日まで

大館鹿角健康福祉センター

☎52-3952

食中毒

Q 食中毒って？

A 食品に食中毒菌が付着して増殖したり、有害物質が含まれていた、有害・有毒物質が混入したりしたものを食べて発生する健康障害を食中毒といいます。同じ飲食物による健康障害でも、栄養障害や金属片などの異物混入による物理的障害などとは区別します。

Q 食中毒を防ぐには？

A 食中毒菌は、食品中に食中毒を起す細菌がいけないか、いても食中毒を起す量までに増えていないかは発生しません。細菌性食中毒を防ぐには、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「殺す」ことです。

Q 食中毒かなと思ったら？

A 腹痛、下痢、吐き気、おう吐、発熱などの症状があつたらすぐに病院へ行くことです。下痢で体内の毒素が濃くなつてしまつたのを防ぐため、水分補給を忘れずに。また、下痢止めの薬も体内に毒素が溜まつてしまつたので危険です。

冷蔵庫内の適した場所で 保存しましょう

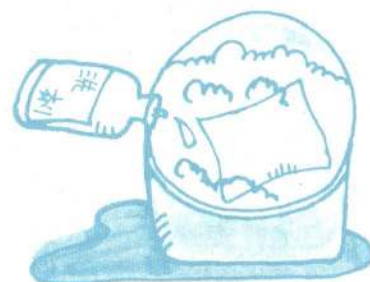
冷凍室 約-18℃
冷凍食品、パンなど

チルド室（氷温室） 約0℃
生魚介類、生肉、チルド食品など

冷蔵室（上・中段） 約3～5℃
おかず、ハム、かまぼこなど

冷蔵室（下段） 約5～10℃
開封したびん詰めなど

野菜室 約6℃
野菜、果物など



月に1度は冷蔵庫内の 大掃除を

- ①汚れをぬるま湯でふきとる
- ②食器用洗剤を薄めた液をしみこませた布でふきとる
- ③水ぶきする
- ④殺菌するときは薄めた漂白剤を使い、最後にからぶきする