

がっごうけんこう
8月号健康だより

がつ 8月は しょくひんえいせいげっかん
食 品 衛 生 月 間 です



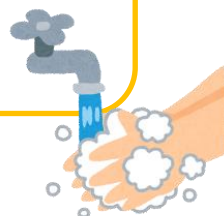
しょくちゅうどくよぼう さんげんそく
食 中 毒 予 防 の 三 原 則 を 守 り
かてい しょくちゅうどく よぼう
家 庭 で の 食 中 毒 を 予 防 し ま し ょ う

1 つけない

しょくひん さいきん
食 品 に 細 菌 や ウィルス を つ け な い よ う に、し っ か り 手 洗 い を 行 い ま し ょ う。

とく ちょうり はじ まえ さかな にく あつか あと い あと
特 に 調 理 を 始 め る 前 や、魚 ・ 肉 な ど を 扱 っ た 後、トイレに 行 っ た 後、ペ
ット と 触 れ あ っ た 後 な ど は、必 ず 石 け ん を 使 い 手 を 洗 い ま し ょ う。

かいあら こうかてき
2 回 洗 う と 効 果 的 で す。



2 ふやさない

しょくひん さいきん ふ
食 品 に つ い た 細 菌 を 増 や さ な い よ う に し ま し ょ う。出 来 上 が っ た 料 理 は、
はや た
早 め に 食 べ ま し ょ う。

た ばあい
す ぐ に 食 べ ら れ な い 場 合 に は ラ ッ プ を かけ、れいぞうこ い ていおんかんり
冷 蔵 庫 へ 入 れ て 低 温 管 理 し ま し ょ う。れいぞうこ つ ひ
冷 蔵 庫 の 詰 め 込 み す ぎ は 冷 え ま せ ん の で、7 割 程 度 に 抑 え ま し ょ う。

3 やっつける

しょくちゅうどく げんいん おち さいきん かねつ しめつ
食 中 毒 の 原 因 と な る 主 な 細 菌 や ウィルス は、加 熱 に よ っ て 死 滅 し ま す。
しょくひん ちゅうしんぶ ど ふんいじょう
食 品 の 中 心 部 を 7 5℃ で 1 分 以 上（ノロウィルス は、8 5℃ ～ 9 0℃ で
びょういじょう かねつ
9 0 秒 以 上）加 熱 し ま し ょ う。

ちょうり きく せんざい あら あと えんそ けいひょうはくざい ねっとう しょうどく
調 理 器 具 な ど は 洗 剤 で 洗 っ た 後 に、塩 素 系 漂 白 剤 や 熱 湯 で 消 毒 し て、よ
かんそう
く 乾 燥 さ せ ま し ょ う。

よっ か いち し こくみんけんこう ほ けん
四日市市国民健康保険

とくていけんこうしん さ あんない
特定健康診査のご案内

こんねん ど
今年度から
むりよう
無料です♪

とくていけんこうしん さ ちゃくもく せいかつしゅうかんびょう よ ぼう けんこうしん さ
特定健康診査とは、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健康診査です。

がついこう せつしゅう いるりょうきかん こ あ はや じゅしん すす
10月以降はワクチン接種等により医療機関が混み合いますので早めの受診をお勧めします。

※ かなら じ ぜん いるりょうきかん と あ うえ じゅしん
※ 必ず事前に医療機関へお問い合わせの上、受診してください。

けんしんないよう もんしん しんたいけいそく けつえき にょうけん さ しんでん ず けん さ
＜健診内容＞問診、身体計測、血液・尿検査、心電図検査など

じゅしん き かん れいわ ねん がついつち ねん れいわ ねん がつ にち
＜受診期間＞令和8年7月1日～令和8年11月30日

たい しょう よっ か いち し こくみんけんこう ほ けん か にゅう さい ひと
＜対 象＞四日市市国民健康保険に加入している40～74歳の人

ひ よう むりよう
＜費 用＞無料



※ たいしょう ひと がつまつ じゅしんけん そう ふ がつ にち い こう こく ほ か にゅう ひと じゅん じ はっそう
＊ 対象の人には、6月末に受診券を送付しています。(5月13日以降に国保に加入された人は順次発送)

しょう わ ねん がついつち しょう わ ねん がつ にち う ひと たんじょう び ぜんじつ ゆうこう き げん
※ 昭和26年9月1日～昭和26年11月30日生まれの人は、誕生日の前日が有効期限となります。

しょう わ ねん がつ にち い ぜん う ひと こう き こうれいしゃけんしん み え けんこう き こうれいしゃ いるりょうこういきれんこう じっし
※ 昭和26年8月31日以前生まれの人は、後期高齢者健診(三重県後期高齢者医療広域連合が実施)。

でん わ たいしゅう
電話:059-221-6884) の対象となります。

とくていけんこうしん さ と あ さき よっ か いち し ほ けんねんきん か でん わ
【特定健康診査についてのお問い合わせ先】 四日市市 保険年金課 電話:354-8158

し か けんしん し しゅうびょうけんしん さわやか歯科検診(歯周病検診)

き かん
● 期間

れいわ ねん がつ にち ど れいわ ねん がつ にち げつ
令和8年8月1日(土)～令和8年11月30日(月)

たいしゅうしゃ
● 対象者

しょう わ ねん ねん ねん ねん へいせい ねん ねん う
昭和31年・41年・51年・61年・平成8年・18年生まれ
(対象者へは 7月下旬ごろに個人通知します)

ひ よう
● 費用

えん
500円

よっ か いち しこくみんけんこうほけん か にゅう ひと せいかつ ほ ご せたい しみんぜいひか ぜいせたい むりよう
(四日市市国民健康保険に加入している人、生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料)

けん さないよう
● 検査内容

むし ば しん さ ししゅうびょう しん さ こんかい けんしん は せいそう ふく
虫歯の診査・歯周病の診査(今回の検診には歯の清掃は含まれておりません)



さわやか歯科検診についてのお問い合わせ先

健康づくり課 電話:059-354-8282 FAX:059-353-6385

はっこう
発行

よっかいちし
四日市市

けんこう
健康づくり課

でんわ
電話:059-354-8291

