

今月の〇〇の日

HEALTH ANNIVERSARY

～健康にまつわる記念日～

8月31日 「野菜の日」

野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定した記念日です。

■小鉢をプラスして野菜を摂取しよう

厚生労働省が推進する「健康日本 21(第三次)」では、生活習慣病などを予防するために1日あたり350g以上の野菜を食べることが推奨されています。しかし、実際の日本人の平均摂取量はこれを下回ることが多く、小鉢(副菜)を1皿分(約70g)プラスすることが推奨されています。



■ベジチェックで野菜摂取を見直そう

川俣町役場保健福祉課窓口の前に普段の野菜摂取量を簡単に調べられる「ベジチェック」を設置しています。「野菜の日」をきっかけに普段の野菜摂取を見直してみませんか。



※機器が別事業で使用中の場合は実施できませんのでご了承ください。

女性の検診

該当の方へは 8月末に案内を郵送します。今回案内が届かなかった方でも、奇数年齢で前年度未受診の方は受診することができます。担当係までお問い合わせください。

集団検診	検診種別	対象者	自己負担額※2	検診実施日	予約受付
	子宮頸がん検診 (子宮頸部の細胞診)	20 歳以上の偶数年齢または 奇数年齢で前年度未受診者※1	1,000 円	9 月 14 日(月) 9 月 24 日(木)	インターネット予約 9 月 1 日(火)午前 9 時～
	骨粗しょう症検診 (踵の超音波検査)	40 歳、45 歳、50 歳、55 歳、 60 歳、65 歳、70 歳	300 円	9 月 14 日(月) 9 月 24 日(木)	
	乳がん検診 (超音波検査)	30 歳代の偶数年齢または 奇数年齢で前年度未受診者※1	1,000 円	10 月 18 日(日) 11 月 18 日(水)	 予約ページ QR コード
	乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 40 歳代：2 方向 50 歳代以上：1 方向	40 歳以上の偶数年齢または 奇数年齢で前年度未受診者※1	1,000 円	10 月 18 日(日) 10 月 27 日(火) 11 月 5 日(木)	
				※411 月 7 日(土)	
				11 月 17 日(火)	
11 月 18 日(水)					
12 月 5 日(土) 12 月 8 日(火)					
				電話・窓口予約 9 月 7 日(月)午前 9 時～	

施設検診 ※3	検診種別	対象者	自己負担額（※2）	実施期間
	子宮頸がん検診 (子宮頸部の細胞診)	20 歳以上の偶数年齢 または 奇数年齢で前年度未受診者※1	1,500 円	9 月 1 日(火)～ 令和 9 年 2 月 28 日(日)
	乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 40 歳代：2 方向 50 歳代：1 方向	40 歳以上の偶数年齢 または 奇数年齢で前年度未受診者※1	2,000 円（40 歳代） 1,500 円（50 歳代以上）	10 月 1 日(木)～12 月 28 日(月) 
				※医療機関によって実施期間が異なります。 詳細は個別通知をご確認ください

(※1) 今年度通知はお送りしていません。受診を希望される方は担当課までお問い合わせください。

(※2) 自己負担金は無料になる場合があります。詳細は住民けんしんハンドブックをご覧ください。

(※3) 検診案内に同封されている医療機関の中からご希望の医療機関で、予約のうえ受診してください。

(※4) 11月7日(土)は集団検診と同時受診となります。乳がん検診単独では受診できません。予約開始も11月集団検診に準じます。



保健・福祉

健康増進係 内線 2202

予防接種のお知らせ

令和 8 年 4 月にお知らせいたしました、麻しん風しん 2 期、二種混合（ジフテリア・破傷風）、日本脳炎第 2 期、子宮頸がん予防ワクチンの該当の方で、まだ接種されていない方は、夏休みを利用して接種してください。

県民健康調査「小児健康診査」のご案内

県と福島医大では、県民の皆さまの健康を見守り、将来にわたる健康増進につなげていくため、「県民健康調査」健康診査を実施しています。このうち、県内の協力医療機関で 0 歳から 15 歳までの方を対象とした県内小児健康診査を 1 2 月まで実施します（費用は無料です）。対象の方には、受診のご案内『令和 8 年度福島県「県民健康調査」健康診査 小児健康診査のお知らせ』を 6 月下旬に発送しています。なお、小児健康診査については、令和 9 年度に東日本大震災と原発事故当時生まれた方が 16 歳以上の健康診査の対象へ移行することなどから、令和 8 年度をもって終了することとなりました。最後の受診機会となりますので、是非この機会をご活用ください。

なお、受診のご案内を紛失された場合には、お問い合わせ先までご連絡下さい。

●対象者 平成 23 年時に避難区域に指定された市町村の住民のうち、平成 23 年 4 月 2 日から令和 8 年 4 月 1 日までに生まれた方（0 歳～ 15 歳まで）

●検査方法 協力医療機関での健診となります。詳しくはお送りしているご案内をご覧ください。

●問い合わせ先 福島医大放射線医学県民健康管理センター（Tel 024-549-5130）

8 月は食品衛生月間です

食中毒は毎日の家庭の食事でも発生します。特に夏場は気温が高く、細菌が増えやすくなるため、食中毒がおきやすくなります。家庭で食事を作る際の食中毒予防のポイントをチェックしましょう。

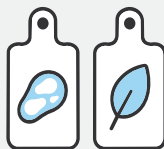
担 健康増進係(内線 2202)

食中毒予防の 3原則



01

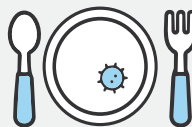
食中毒菌を つけない



手洗いの徹底、器具の使い分け(肉、魚、野菜で分ける)

02

食中毒菌を 増やさない



温度管理(冷却)、常温に放置しない、作ったらずる食べる

03

食中毒菌を やっつける



十分な加熱(中心部まで火を通す) ノロウイルスは 85 度 90 秒以上



国内で最も多く発生している食中毒 / アニサキス[魚の寄生虫] 【予防のポイント】

01 新鮮なものを 購入する

魚を購入するときは、新鮮なものを選び、速やかに内臓を取り除きましょう。

02 内臓は生で 食べない

魚の内臓やイカのワタなどの内臓を生のまま食べないようにしましょう。

03 目視で確認 除去する

目視で確認して、アニサキスを除去しましょう。渦巻き状の細長い寄生虫です。

04 加熱・冷凍で 死滅させる

加熱(70 度以上) 又は冷凍(-20 度で 24 時間以上) してアニサキスを確実に死滅させましょう。

※食酢での処理、醤油やワサビではアニサキスは死滅しません。

【問い合わせ先】

福島県県北保健所 食品衛生チーム ☎ 024-534-4305