

秋の実りを味わおう！ 昭和村 秋の体験ツアー



園文化観光課 ☎922-2403 ☎922-3406

姉妹都市の福島県昭和村を訪ね、野菜収穫体験や矢ノ原湿原散策、喰丸小見学などを行う、秋の魅力が詰まったツアーです。

■日時 9/17㊥～18㊦ ■行先 福島県昭和村

■対象 市内在住・在学の人（高校生以下は保護者同伴）

■定員 20人程度

■参加費（宿泊先別 2日目の昼食代・各種体験料を含む）

①昭和温泉しらかば荘 大人1万2170円、小学生以下9820円

※1人で利用する場合は2000円加算

②民宿松屋 一律1万2300円

㊦8/19㊧（必着）までに、希望宿泊施設、参加者全員の住所、氏名（ふりがな）、性別、年齢、電話番号を記入し、〒340-0013松江6-1-1共栄旅行サービス（☎932-4236 ☎932-4237）へ。ファクス、メール（QRコード）も可。1組5人まで。重複応募は無効。申込多数の場合は抽選。結果は8/24㊧以降に通知します。



夏は食中毒に注意 できていますか？ つけない・増やさない・やっつける

園保健センター ☎922-0200 ☎922-1516

予防の三原則、「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践し、夏に増える食中毒を予防しましょう。

■つけない

- ・帰宅後、調理や食事の前等、機会があるごとに手洗いを。下のイラストの石けん洗い（10秒）とすすぎ（15秒）を2回くり返すと効果的です。
- ・生肉、生魚の調理時には、他の食材とまな板・包丁の使い分けを。

■増やさない

- ・調理後は早めに食べましょう。持ち帰りやデリバリーの料理も同様に。
- ・食品は常温で保存せず、小分けにして速やかに冷蔵庫へ。
- ・買い物後の食材の持ち帰りには、保冷剤や保冷ボックス等の活用を。

■やっつける

- ・調理時は十分な加熱を。中心部の温度で75℃で1分以上を目安に。
- ・汁物等の調理時は、かき混ぜて、均一に全体が沸騰するまで加熱を。
- ・調理器具は洗剤で丁寧に洗浄し、熱湯や漂白剤を使用して消毒を。



みんなの健康

園保健センター

〒340-0016 中央1-5-22

☎922-0200 ☎922-1516

※会場の記載がないものは保健センター
※費用の掲載のないものは無料
※持ち物等は申し込み時に確認を



母子保健

転入者は母子健康手帳を準備の上、保健センターへ連絡を

こんにちは赤ちゃん訪問

㊦令和4年7月生まれ（妊産婦・新生児訪問をした家庭を除く） ㊦8月下旬～9月中旬
㊦訪問員が家庭を訪問（事前連絡無）し、予診票・診査票等を配布

離乳食講習 ㊦電話・市HPで

㊦離乳食の進め方の説明。試食はありません

初期 ㊦4～6か月児 ㊦各回12組 ㊦8/29㊦13時15分～

中期 ㊦6～8か月児 ㊦各回12組 ㊦8/29㊦10時～

後期・完了期 ㊦8か月～1歳2か月児 ㊦各回12組 ㊦8/31㊦10時～

乳幼児相談 ㊦電話で

㊦乳幼児と保護者 ㊦10組 ㊦9/21㊦9時30分～11時20分 ㊦保健師・栄養士の育児・栄養相談



成人保健

個別検診（園指定医療機関）要受診通知票

㊦はがき・市HPで（9/20㊦消印有効） ㊦随時

胃がん検診（定員あり）
内視鏡検査 ㊦50歳以上（前年度未受診者） ㊦12/20㊦まで ㊦3500円

肝炎ウイルス検診
B・C肝炎検査 ㊦40歳以上（同検診未受診者） ㊦12/16㊦まで

口腔がん検診
視触診、触診 ㊦50歳以上 ㊦令和5年1/27㊦まで ㊦700円

個別検診（園指定医療機関）受診通知票不要 ㊦指定医療機関（健康カレンダー、市HPに掲載。保健センター、公共施設にも配置）へ

㊦健康保険証または住所が確認できるもの（無料対象者は必要な証明等）

子宮がん検診
子宮頸部の細胞検査 ㊦20歳以上 ㊦11/30㊦まで ㊦頸部1700円、頸部・体部2500円（医師が必要と認め本人同意の場合のみ）

大腸がん検診
便潜血反応検査 ㊦30歳以上 ㊦12/16㊦まで ㊦500円

肺がん・結核検診
胸部X線検査 ㊦40歳以上（65歳以上は結核含む） ㊦9/30㊦まで ㊦X線800円、かく痰900円（医師が必要と認め本人同意の場合のみ）

骨密度測定
超音波簡易検査 ㊦18歳以上 ㊦8/22㊦、9/8㊦ ㊦9時～9時15分、10時～10時15分、11時～11時15分 ㊦100円 ㊦8/8㊦から電話で

看護師による
地域健康相談 ㊦㊦・休館日、第5・6週を除く9時～12時 ㊦…原町コミセン（8/15を除く）、㊦…氷川コミセン（8/12・16を除く）、㊦…瀬崎・八幡・柳島コミセン（8/10・12・17を除く）、㊦…稲荷コミセン（8/11を除く）

栄養相談 ㊦㊦～㊦ ㊦電話で ㊦保健センター、コミセン（オンラインも可）
㊦食事の個別相談、味噌汁の食塩量計測（希望者）

㊦対象年齢は令和5年3/31現在 ㊦がん検診の無料対象者…①75歳以上②65歳以上75歳未満で後期高齢者医療制度被保険者③非課税者（世帯全員）④生活保護受給者⑤中国残留邦人等支援給付制度適用者※胃内視鏡検診は①②③は2000円、④⑤は無料 ㊦はがきの記入事項…希望検診名（集団検診は希望日を複数記入）・住所・氏名・生年月日・電話番号

㊦胃・大腸がん検診…個別か集団のどちらか一方のみ。㊦乳がん検診…妊娠中・授乳中・断乳後6か月以内・乳房整形・ペースメーカー使用者は対象外 ㊦胃内視鏡・肝炎ウイルス・口腔がん…保健センターから受診通知表が届いたら指定医療機関へ

幼児健康診査

1歳7か月児	㊦令和3年2月生まれ	㊦9/6㊦・20㊦	時間等詳細は	㊦8月末
3歳3か月児	㊦令和元年5月生まれ	㊦8/9㊦・30㊦	個別通知に記載	㊦7月末

マタニティクラス両親学級 ㊦9/1㊦から電話・市HPで

㊦12月～令和5年2月出産予定の初妊婦と夫 ㊦各10組 ㊦10/5㊦ ①9時10分～②9時55分～③13時10分～ ㊦沐浴実習、妊産婦の栄養、分娩の経過、乳房ケア講話

マタニティサロン ㊦9/1㊦から電話で

㊦妊婦と夫 ㊦20人 ㊦10/19㊦13時～14時30分 ㊦歯科講話、マタニティレシピ&離乳食の紹介

集団検診（園保健センター）要受診通知票（定員あり）

㊦はがき・市HPで（9/20㊦消印有効）

胃がん・大腸がん検診
バリウムX線・便潜血反応検査 ㊦30歳以上 ㊦11/29㊦、12/16㊦ ㊦8時15分～10時（大腸がんのみ9時30分～10時30分） ㊦胃がん900円、大腸がん500円

乳がん検診
マンモグラフィ検査 ㊦40歳以上（前年度未受診者） ㊦9/23㊦・26㊦、10/16㊦・23㊦、11/11㊦・14㊦ ㊦9時30分～10時50分、13時～14時20分 ㊦1300円

申込時に希望日を複数記入してください。検診日時は受診通知票で確認を

健康相談ほか

骨密度測定
超音波簡易検査 ㊦18歳以上 ㊦8/22㊦、9/8㊦ ㊦9時～9時15分、10時～10時15分、11時～11時15分 ㊦100円 ㊦8/8㊦から電話で

看護師による
地域健康相談 ㊦㊦・休館日、第5・6週を除く9時～12時 ㊦…原町コミセン（8/15を除く）、㊦…氷川コミセン（8/12・16を除く）、㊦…瀬崎・八幡・柳島コミセン（8/10・12・17を除く）、㊦…稲荷コミセン（8/11を除く）

栄養相談 ㊦㊦～㊦ ㊦電話で ㊦保健センター、コミセン（オンラインも可）
㊦食事の個別相談、味噌汁の食塩量計測（希望者）