

# 8月

August

2023

ごみ収集  
グループは  
最終ページ  
ごみカレンダー  
を参照



2024 7月 July

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2024 9月 September

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

1 木 友引	●食品衛生月間 (8/1~8/31)	●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	古紙
2 金 先負			Aグループ 粗大ごみ
3 土 仏滅			
4 日 先勝			
5 月 友引	●ご長寿健診 (保健福祉センター)		
6 火 先負	●ご長寿健診 (保健福祉センター)	●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Aグループ カン
7 水 仏滅	●ご長寿健診 (保健福祉センター)	●見守り訪問ふれあい便	
8 木 大安	●ご長寿健診 (保健福祉センター)	●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	
9 金 赤口	●ご長寿健診 (保健福祉センター)	●あったかふれあいセンター (石原)	
10 土 先勝			
11 日 友引	山の日		
12 月 先負	振替休日		
13 火 仏滅		●人権・心配ごと相談 (森) ●あったかふれあいセンター (平石) ●あったかふれあいセンターおっちゃんの集い	Aグループ ピン
14 水 大安		●年金相談 (役場10:00~15:00要予約) ●あったかふれあいセンター (松ヶ丘)	
15 木 赤口		●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	
16 金 先勝		●あったかふれあいセンター (相川)	Bグループ 粗大ごみ
17 土 友引			
18 日 先負			
19 月 仏滅	●食育の日		
20 火 大安		●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Bグループ カン
21 水 赤口		●見守り訪問ふれあい便	
22 木 先勝		●あったか森体操教室 (保健福祉センター) ●あったかふれあいセンター (南川)	
23 金 友引	●2歳児・3歳児健康診査 (保健福祉センター) ●無医地区診療 (石原文化会館)	●土佐町家庭読書の日 ●あったかふれあいセンター (和田)	
24 土 先負			
25 日 仏滅			
26 月 大安			
27 火 赤口		●あったかふれあいセンター (瀬戸)	Bグループ ピン
28 水 先勝			
29 木 友引		●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	
30 金 先負			
31 土 仏滅	●野菜の日		

## 家庭で出来る 食中毒の 予防対策!

毎日の  
衛生管理

### 食中毒は7~8月がピーク!

食中毒は、1年を通じて発生し、「細菌」「ウイルス」「自然毒」などがその原因となっています。アウトドアだけでなく家庭でも発生します。

### 食中毒にかかりにくいカラダをつくる

細菌が付着した食べ物を食べても、食中毒になる人とならない人がいます。これは、免疫機能の違いによるものです。日頃から免疫力を強くすることも大事な予防法の一つです。



### 腸内環境が免疫力を左右する

免疫力のカギを握るのが、腸です。腸には、体内の免疫細胞の約6割が集中しているといわれています。バランスの取れた食生活で免疫力を高めて、食中毒に負けない健康づくりを心がけたいものです。



### 食中毒予防の3原則

食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。

#### つけない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。調理前に必ず手洗いをしましょう。また、食材ごとに包丁やまな板等を使い分けましょう。



#### 増やさない

温度が高く湿気が多い場所では急激に細菌が増殖します。食材は購入後早めに冷蔵庫に入れ早めに食べるようにしましょう。



#### やっつける

細菌の多くは75℃以上1分以上の加熱で死滅します。食材の中心部まで十分に加熱して食べましょう。



# 9月

September

2024

ごみ収集

グループは  
最終ページ  
ごみカレンダー  
を参照

お月見



2024 8月 August

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024 10月 October

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1 日 大安	●健康増進普及月間 (9/1~9/30)	
2 月 赤口		●固定資産税第2期・国民健康保険税第2期・介護保険料第2期・後期高齢者医療保険料第2期 納期限
3 火 友引		●あったかふれあいセンター (地蔵寺) <span style="float:right">Aグループ カン</span>
4 水 先負		●見守り訪問ふれあい便
5 木 仏滅		●あったか森体操教室 (保健福祉センター) <span style="float:right">古紙</span>
6 金 大安	●乳児健康診査 (保健福祉センター)	Aグループ 粗大ごみ
7 土 赤口		
8 日 先勝		
9 月 友引		
10 火 先負		●あったかふれあいセンター (平石) <span style="float:right">Aグループ ピン</span> ●あったかふれあいセンターおっちゃんの集い
11 水 仏滅	●愛育相談 (保健福祉センター)	●あったかふれあいセンター (松ヶ丘)
12 木 大安		●あったか森体操教室 (保健福祉センター)
13 金 赤口	●集団健診 (保健福祉センター)	●人権・心配ごと相談 (田井) ●あったかふれあいセンター (石原)
14 土 先勝		●土佐町小中学校スポーツフェスティバル (土佐町小中学校グラウンド)
15 日 友引		
16 月 先負	敬老の日	
17 火 仏滅		●あったかふれあいセンター (地蔵寺) <span style="float:right">Bグループ カン</span>
18 水 大安		●見守り訪問ふれあい便
19 木 赤口	●食育の日	●あったか森体操教室 (保健福祉センター)
20 金 先勝		●9月定例地区長会 <span style="float:right">Bグループ 粗大ごみ</span> ●あったかふれあいセンター (相川)
21 土 友引	●世界アルツハイマーデー	
22 日 先負	秋分の日	
23 月 仏滅	振替休日	●土佐町家庭読書の日
24 火 大安		●あったかふれあいセンター (瀬戸) <span style="float:right">Bグループ ピン</span>
25 水 赤口		●介護家族のつどい
26 木 先勝	●無医地区診療 (石原文化会館)	●あったか森体操教室 (保健福祉センター) ●あったかふれあいセンター (南川)
27 金 友引		●あったかふれあいセンター (和田)
28 土 先負		
29 日 仏滅		
30 月 大安		●町県民税第2期・国民健康保険税第3期・介護保険料第3期・後期高齢者医療保険料第3期 納期限

受けましょう!

日頃から  
予防!

特定健診・  
がん検診

特定健診を受けましょう

年に一度、あなたの『健康』について考えてみましょう。特定健診は生活習慣病のリスクを早期に発見し、予防・改善につなげるための健診です。生活習慣を見直すことができれば、病気の発症や重症化を防ぐことができるかもしれません。



生活習慣病の芽をつもよう!

従来の「早期発見・早期治療」目的の検診から「予防重視」を目的とした健診になりました。生活習慣を見直すきっかけにしましょう!



定期的に受けよう!がん検診

各種検診!!

- 特定健診
- 特定健診保健指導 (ヘルスアップ教室)
- ご長寿健診
- 肝炎ウイルス検診
- 前立腺がん検診
- 胃がん検診
- 胸部検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診
- 大腸がん検診

特定健康診査 (メタボ健診) や健康診断は、がんを見つけるための検査ではありません。がんを見つけるためには、「がん検診」を受ける必要があります。早期発見、早期治療しましょう。



健診は  
毎年受け  
ましょう