

2025 5						
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

《カレンダー内の表示について》

地区 → 国保特定健診、後期高齢健診、住民健診(がん検診等)の地区優先日です。(詳細は資料編16～17ページ)

日	月	火	水	木	金	土
1 仏滅	2 大安 下長	3 赤口 下長	4 先勝 虫歯予防デー 下長	5 友引 下長	6 先負 下長	7 仏滅
禁煙週間(～6月6日)			歯と口の健康週間(～10日)			
8 大安	9 赤口 下長	10 先勝 大館	11 友引 大館	12 先負 大館	13 仏滅 下長	14 大安
15 赤口	16 先勝 大館	17 友引 大館	18 先負 大館	19 仏滅 食育の日	20 大安 大館	21 赤口
22 先勝	23 友引 大館	24 先負 大館	25 赤口 大館	26 先勝 大館	27 友引 大館	28 先負
29 仏滅	30 大安 館	1	2	3	4	5

7月の納税
国民健康保険税 1期
固定資産税 2期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日
8時15分～12時

《カレンダー内の表示について》

地区 → 国保特定健診、後期高齢健診、住民健診(がん検診等)の地区優先日です。(詳細は資料編16～17ページ)

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 赤口 館	2 先勝 館	3 友引 館	4 先負 館	5 仏滅
6 大安	7 赤口 館	8 先勝 市川	9 友引 市川	10 先負 市川	11 仏滅 市川	12 大安
13 赤口	14 先勝 市川	15 友引 市川	16 先負 市川	17 仏滅	18 大安 市川	19 赤口 食育の日
20 先勝	21 友引 海の日	22 先負 市川	23 仏滅 市川	24 大安 市川	25 赤口	26 先勝
27 友引	28 先負 日本肝炎デー	29 仏滅 吹上	30 大安 吹上	31 赤口 吹上	1	2
肝臓週間(～8月3日)						

6月の納税

市県民税・森林環境税 1期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日
8時15分～12時

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康は、全身の病気に密接にかかわっており、特に子どもはむし歯、大人は歯周病を予防することが大切です。

かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯や口の健康をチェックしませんか？



市では、歯周病検診(無料)を実施しています。

▶ 詳細は資料編11～12ページをご覧ください。

覚えて防ごう!食中毒の基礎知識

食中毒は、食中毒の原因となる「細菌」や「ウイルス」、「有毒・有害物質」が、食べ物や飲み物等と一緒に体の中に入ることによって起こります。

食中毒を起こさないために

①菌をつけない!(清潔)

- ・食材や食器にさわる前、生の肉や魚介類にさわった後などは石けんでよく手を洗いましょう。
- ・包丁やまな板は食材によって使い分けをするか、先に生野菜などの加熱しない食品を切ってから、生の肉や魚介類を切りましょう。
- ・生の肉や魚介類に使った包丁やまな板と、調理済みの食品がふれないようにしましょう。



②菌を増やさない!(迅速・冷却)

- ・食品は、表示を確認して、冷蔵や冷凍が必要な食品は、スーパーから持ち帰る時は冷やし、家に着いたらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・調理された食品は、早めに食べましょう。
- ・残った食品は、室温に長く放置せず温度に気をつけて保存しましょう。



③殺菌する!(加熱・消毒)

- ・加熱を要する食品は中心まで十分に加熱しましょう。
- ・まな板、包丁等の調理器具は使用の都度洗浄・消毒をしましょう。
- ・イカや青魚等の生鮮魚介類に寄生したアニサキスによる食中毒を防ぐには、-20℃以下で24時間以上の冷凍が有効です。



熱中症を予防しよう!

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いたときに、体温調節がうまくできなくなることで引き起こされる障害の総称です。

熱中症は、運動中や屋外だけでなく、屋内や夜間でも発症します。そのため、熱中症についての正しい知識を身につけ、日頃から予防することが大切です。

症状

めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、倦怠感、けいれん、失神等が生じ、最悪の場合は死に至ることもあります。

予防のポイント

1. 暑さを避ける

- ・暑い日は無理な外出を控える。
- ・熱中症警戒アラート*や天気予報を参考にする。
- ・遮光カーテンやすだれ、打ち水を利用する。
- ・扇風機やエアコンを利用する。
- ・日傘・帽子を着用する。
- ・吸湿性、速乾性のある、通気性のよい衣服を着用する。

2. こまめな水分・塩分補給

- ・のどが渇く前に水分をとる。(目安は1日1.2L)

3. 暑さに備えた体づくり

- ・バランスの良い食事を取り、しっかりと睡眠をとる。



※熱中症警戒アラートとは

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される前日の夕方または当日の早朝に、都道府県ごとに発表されます。

<熱中症警戒アラートが発表されたら…>

- ①普段以上に「熱中症予防行動」を実践する。
- ②不要不急の外出をできるだけ控える。
- ③外での運動やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則中止、または延期する。