



### 今月のインフォメーション



◎育児相談・母子健康手帳発行は  
月～金曜日 9:00～11:30  
(但し、祝日・年末年始はお休みします)

#### 健康ナビ 食中毒に気をつけて

夏は細菌による食中毒が発生しやすい時期です。家庭でできる食中毒予防を行い、食中毒に気をつけましょう。

**食中毒予防の三原則**

つけない  
(こまめに手や調理器具を洗う)

増やさない  
(常温のまま長時間放置しない)

やっつける  
(しっかり加熱する)

**予防のポイント**

**その1 キレイな菌がない**  
細菌は目に見えません。見た目の「キレイ」と「菌がない」は違います。手や調理器具をこまめに洗うことは、予防の基本中のキホンです。

**その2 加熱の過信は禁物**  
食中毒菌の中には、熱に強い「芽胞」を作って加熱しても生き残り、カレーのように翌日も食べる料理で食中毒を起こすウェルシュ菌などがいます。加熱を過信して、「加熱」と「常温での放置」を繰り返すことは避け、保存する場合は、浅い容器に小分けして冷蔵庫で保存しましょう。

#### 正しい血圧の測り方

血圧は1日の中でも変動するため自分の血圧を知るには、毎日同じ時間帯や環境で測定することが大切です。

●測るタイミングは、1日2回(朝と夜)

朝	●起床後1時間以内 ●朝食や薬を飲む前 ●トイレに行った後
夜	●寝る直前 ●入浴や飲酒の直後は避ける

●測る時のポイント

- 椅子に座って1～2分たってから測る
- カフ(腕に巻く腕帯)は心臓と同じ高さにする
- 素肌か薄手のシャツで測る
- 数値(平均の値)を記録する

注意：血圧は、1機会でも2回測定し、平均の値をみます。  
朝・晩それぞれの測定した値を7日間(少なくとも5日間)続けて測定してください。

#### 6月から胃内視鏡検査を実施します

対象の方は、6月から指定医療機関で胃内視鏡検査が受診できます。  
希望する場合は、**受診券が必要です**。  
受診手順は下記を参照ください。

●対象者：  
50歳以上の偶数年齢の方(令和6年3月31日時点)  
※国の指針に基づき、受診間隔は2年に1回です。

●実施期間：6月～12月

●町内指定医療機関：

- 篠栗病院 …… ☎947-0711
- 三野原病院 …… ☎947-0040
- やまのファミリークリニック …… ☎947-0310

※精屋部・古賀市内指定医療機関でも受診できます。

●費用：3,000円

●受診手順：

- 1.電話で受診券を申請(健康課 健康づくり係 ☎947-8888)
- 2.受診券が届き次第、医療機関へ予約(受診券裏面の医療機関一覧を参照)
- 3.受診券・保険証・健診費用を持参し、医療機関を受診

### ささぐり駅前歯科

歯科・小児歯科

Dental Clinic

〒811-2417 篠栗町中央1-3-1  
TEL 092-931-5200

### あつし歯科医院

歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

☎ 092-947-6480 [予約優先]

〒811-2413 篠栗町尾仲7 1 4 - 6

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00 - 12:30	○	○	○	休診	○	○	休診
14:00 - 18:00	○	○	○	休診	○	△	休診

△土曜日の診療は17時まで 休診日：木・日・祝日

健康診断以外の  
申込み・お問い合わせ先

オアシス篠栗 ☎947-8888  
月～金曜日(祝日は除く) 8時30分～17時

ネット予約

ささぐり健康情報サイト「ぐりなび」  
<https://sasaguri-town.city-hc.jp/>

24時間いつでも  
予約可



日							月							火							水							木							金							土						
2023 日 月 火 水 木 金 土 5 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							2023 日 月 火 水 木 金 土 7 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23/30 24/31 25 26 27 28 29							31							1							2							3													
4							5							6							7							8							9							10						
●健康診断(予約制)							●1歳6か月児健診 (令和3年11月生まれの子)							●3歳児健診 (令和2年5月生まれの子) ●のびのびクラブ(あひる) (対象:2歳～就園前)10:00～11:30							●2歳児歯科健診 (令和3年5月生まれの子)							●エンジェルクラブ (対象:妊婦～産後4か月)11:00～12:00																				
●健康診断(予約制)							●すまいるクラブ (対象:5か月～1歳未満)13:30～14:30 ●レディース健診														●10か月児健診																											
●健康診断(予約制)							●4か月児健診							●エンジェルクラブ (対象:妊婦～産後4か月)11:00～12:00							●結果説明会(予約制)																											

●今月の心配ごと相談は、13日(火)と27日(火)です。(10:00～12:00)  
お問い合わせ先:篠栗町社会福祉協議会 ☎947-7581

●人権相談は、6月7日(水)です。(13:00～16:00)  
お問い合わせ先:役場 福祉課 ☎947-1331 20