1月 2025 January/睦月

今月のインフォメーション

●育児相談……月・水・金曜日 9:00～11:30
●母子健康手帳発行［予約制］……月～金曜日 9:00～17:00
※祝日・年末年始はお休みします。 ☎410-3390（予約受付）

篠栗町健康づくり推進員体験レポート

大腸がん検診、初めて受けてきました！

キットについている説明書は色分けやイラストでとてもわかりやすかったです。問診もチェックするだけ、検査も家で採って持って行くだけ、「大腸がん検診ってこんなに簡単なの?」とびっくりです。毎年受けたいと思います。検診は待ち時間もあまりなく、案内もスムーズでした。（Mさん）

家のトイレが自動水洗なので1度便を採る前に流れてしまうトラブルはありましたが、無事に2回分採便して受診できました。自分の健康を維持するために毎年受けようと思います。（Yさん）

大腸がんってどんな病気？

大腸がんは食の欧米化の影響で近年増加しており、福岡県のがん罹患率でも、男性で1位、女性で2位となっています。しかし、早期に発見すれば根治が可能な病気です。大腸がんは早期の段階ではほとんど自覚症状がありません。早期発見のためには、大腸がん検診を受けることが大切です。

大腸がん検診の方法　採便キットで事前に2日分の便を採取し、便に血液が混じっていないかを調べます。対象者や費用など詳細はP39～P42をご参照ください。

私たち食進会

野菜を食べよう 減塩レシピ

ベーコンと野菜のレンジ蒸し

エネルギー 96kcal　食塩相当量 0.5g

ほうれん草には、ビタミンCや鉄、カルシウムなどを豊富に含んでいます。レンコンのシャキシャキした食感は噛むことで満腹中枢を刺激し、それにベーコンの旨味も相まって満足感のある副菜です。

材料（2人分）

ベーコン	30g	顆粒コンソメ	小1/3
ほうれん草	80g	料理酒	大1
しめじ	70g	黒コショウ	少々
レンコン	50g		

注）小：小さじ、大：大さじ

作り方

［下準備］
・ベーコン、ほうれん草は3cmの長さに切る
・しめじは石づきをとり小房に分ける
・レンコンは薄く半月切りにし酢水につける

① 耐熱容器に、ほうれん草、ベーコン、しめじ、レンコンの順に2～3段に分けて入れる
② ①の上にコンソメを散らし、料理酒、黒コショウを振り、ラップをかけて電子レンジ（600W）で約10分加熱する
③ ②をざっくりと混ぜて盛り付ける

YAMANAMI CLINIC
やまなみ内科・循環器科クリニック
TEL 092-948-5678

since 1735 Minkodo 三野原病院
医療法人 泯江堂
地域の人々の生活に密着した良質な医療・福祉サービスの提供を目指しています。
〒811-2402 福岡県糟屋郡篠栗町金出3553
TEL (092) 947-0040 (代) FAX (092) 947-1011
http://www.minkodo-minohara.com

「ささぐり介護プランサービス」	TEL(092)947－7802
「ささぐり訪問看護ステーション」	TEL(092)947－2772
「ささぐりホームヘルプサービス」	TEL(092)652－2751
介護老人保健施設「ささぐり泯江苑」	TEL(092)947－0350
泯江堂介護センター	TEL(092)652－2799
グループホーム「ひだまり」	TEL(092)652－2755
介護付有料老人ホーム「ささぐりの里」	TEL(092)652－2777

第一生命保険株式会社
福岡総合支社 博多東営業オフィス
〒813-0034 福岡県福岡市東区多の津4－7－5 KNセンタービル3F
TEL 050-3782-6704 受付時間 平日午前10時～午後5時
第一生命ホームページ https://www.dai-ichi-life.co.jp/

申込み・お問い合わせ先　オアシス篠栗（健康課） ☎947-8888
月～金曜日（祝日は除く） 8時30分～17時

健康情報がご覧になれます　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

2024年12月

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				

2025年2月

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	

日	月	火	水	木	金	土
			1 元日	2	3	4
5	6	7	8 •3歳児健診（令和3年12月生まれの子）	9 •のびのびクラブ（対象:1歳～就園前）10:00～11:30 •1歳6か月児健診（令和5年6月生まれの子）	10 •2歳児歯科健診（令和4年12月生まれの子）	11
12	13 成人の日	14	15 •エンジェルクラブ（対象:妊婦～産後4か月）11:00～12:00	16 •マタニティ教室（育児編）13:30～15:00	17 •離乳食教室（初期）（対象:4か月～6か月）13:30～14:30 •レディース健診（予約制）	18
19 •スロージョギング教室	20	21 •10か月児健診	22	23 •4か月児健診	24	25 •総合健診（予約制）
26	27	28 •すまいるクラブ（対象:5か月～1歳未満）13:30～14:30	29	30 •離乳食教室（中・後期）（対象:6か月～1歳未満）13:30～14:30	31 •エンジェルクラブ（対象:妊婦～産後4か月）11:00～12:00	1

●今月の心配ごと相談は、14日（火）と28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