



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)

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、「芽胞」をつくって加熱しても生き残るウェルシュ菌などがあります。カレーなど翌日以降も食べる場合は、浅い容器に小分けして冷蔵庫で保存しましょう。常温で放置した後に加熱しても安全とは限りません。

野菜を食べよう 減塩レシピ

野菜のワサビ酢あえ

エネルギー 30kcal 食塩相当量 0.2g

キャベツには、胃の粘膜の修復を促し胃酸の分泌を抑えるビタミンUが含まれています。キャベツと練わさびでピリっとした酢の物は、暑さで疲れた胃にピッタリです。

材料(2人分)	作り方
キャベツ 100g	【下準備】 ・キャベツは短冊切りにする ・パプリカ、きゅうりは千切りにする ① キャベツとパプリカをさっとゆで、しっかりと水切りをする ② ①の野菜ときゅうりをAで和える
赤パプリカ 10g	
きゅうり 20g	
酢 小2	
砂糖 小2	
練わさび 小1/2	A

注) 小: 小さじ

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7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
 ※ 糟屋郡・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. 受診券が届いたら、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・検診費用を持参し、医療機関を受診

医療法人 三田医院

理事長 三田 哲司
 院長 三田 洋
 内科・脳神経内科 三田 洋
 小児科 三田 佳子
 小児科 木下 さやか

〒811-2417 篠栗町中央4丁目17-29
 TEL 092-947-6555 FAX 092-947-6566

蔵本歯科医院

092-947-2444

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30-13:00	●	●	●	●	●	●
14:30-18:30	●	●	△	●	●	△

休診日: 日・祝日 △: 祝日がある週は18:30まで診療
 〒811-2417 福岡県糟屋郡篠栗町中央4-1-33

健康診断以外の申込み・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

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
2024 5	2024 6	2024 7	29	30	31	1
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 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 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				●総合健診 (予約制)
2	3	4	5	6	7	8
		●1歳6か月児健診 (令和4年11月生まれの子)	●3歳児健診 (令和3年5月生まれの子)	●2歳児歯科健診 (令和4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	
9	10	11	12	13	14	15
				●総合健診 (予約制)	●離乳食教室 (初期) (対象: 4か月~6か月) 13:30~14:30	
16	17	18	19	20	21	22
●ババママ学級 13:30~15:30		●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 (予約制)	●離乳食教室 (中・後期) (対象: 6か月~1歳未満) 13:30~14:30	●のびのびクラブ (対象: 1歳~就園前) 10:00~11:30	
23	24	25	26	27	28	29
●総合健診 (予約制)		●10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	●4か月児健診		●結果説明会 (予約制)
30						

●今月の心配ごと相談は、11日(火)と25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5日(水)です。(13:00~16:00) お問い合わせ先: 役場 福祉課 ☎947-1331