



命を守るがん検診、受けていますか？
～40歳になったら年に1回、大腸がん検診～

大腸がん
検診



大腸がんは、食の欧米化の影響で近年増加しており、部位別がん死亡数では男性で第2位、女性では第1位となっています。早期発見すれば根治が可能な病気ですが、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、年に1回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。検査キットには写真付きの説明書がついており、痛みも食事制限もないので簡単に検査できます。



健診内容・対象者等についてはコチラ ▶▶▶ P39～42参照

野菜を
食べよう
減塩レシピ



シャキシャキたけのこバーグ

●エネルギー244kcal ●食塩相当量1.0g

たけのこには、カリウムが豊富で、高血圧やむくみの予防に役立ちます。もちろん、豊富な食物繊維とシャキシャキとした歯ごたえで満足度もアップ

材料(2人分)	下準備	作り方
合いびき肉 120g せん切り水煮タケノコ 80g 油 小さじ2 ドライパセリ 少々 <A> マヨネーズ 大さじ1 おろしんにく 小さじ1/2 コンソメ顆粒 小さじ1/4 砂糖 小さじ1/4 黒こしょう 少々 ケチャップ 大さじ1 ウスターソース 小さじ1	●水煮タケノコはざるに上げて水を切っておく ●を混ぜ合わせておく	①ポリ袋に水煮タケノコ、合いびき肉、<A>を入れてよくみ合わせる ②フライパンに油を熱し①を8等分してスプーンで落とし、厚さ1.5cm程度に形を整え、蓋をして2分程度蒸し焼きにする ③余分な油脂があればふき取り、裏返して蓋をし、2分程度蒸し焼きにする ④器に盛り、をかけ、ドライパセリをふる



やまなみ内科・循環器科
クリニック

TEL 092-948-5678

Minkodo since 1735 医療法人 浜江堂 三野原病院
地域のみなさん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。
糟屋郡篠栗町金出3553 TEL (092) 947-0040 (代)

<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「ささぐり浜江苑」	TEL (092) 947-0350
浜江堂介護センター	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

安心の先にある幸せへ。



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 092-3782-6704 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



☎=予約制

日	月	火	水	木	金	土
2025 日 12 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	2026 日 2 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	31	1 元日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 成人の日	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

●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