

## 第57回 もの忘れ予防講座のお知らせ

知ってほしい認知症予防のお話と健康には欠かせない食事のお話です。そして、おすすめの予防体操「フリフリグッパ体操」も覚えて、できることから取り組みましょう！予約不要・参加費無料です。どなたでも気軽にご参加ください。

【日時】2月9日(金) 10:00～正午(9:40受付)

【会場】利根町公民館 多目的ホール

①「前頭側頭型認知症を知ろう」

講師：筑波大学医学医療系臨床医学域精神医学 新井 哲明 教授

②「フリフリグッパ体操」の紹介

指導：利根フリフリクラブ

③「食べて延ばす健康寿命」

講師：管理栄養士 大月 理江 先生

▼問い合わせ先 利根町保健福祉センター



## 妊娠がわかったら

医師の診察を受け、妊娠がわかったら、妊娠届出の手続きをしましょう。妊娠届出と同時に、母子健康手帳を交付します。交付の際は保健師が、現在の健康状態などをお伺いするとともに、これからのサービスについて説明します。

母子健康手帳と同時にマタニティキーホルダーも交付しています。

また、14回の標準的な健康診査の受診券も交付します。

利根町へ転入された方は、前住所地で交付されている受診券をお持ち下さい。利根町のものとの交換します。

【場所】利根町保健福祉センター

【持ち物】

・妊婦ご本人が届出をする場合

個人番号カード、または個人番号通知カードと妊婦の本人確認ができるもの(運転免許証やパスポートなど)

\*ご本人以外の方が届出する場合は、利根町保健福祉センターまでお問合せください。



## 「食育広場」のご案内

利根町保健福祉センターでは、毎月「育児相談・ワイワイサロン」を開催しています。2月はそれに加え、「食育広場」を同時開催いたします。ぜひ、お子さんと一緒にご参加ください。

【日時】2月6日(火) 10:00～11:00

【場所】利根町保健福祉センター

【内容】どちらか該当する方へご参加ください。

①利根町ヘルスマイトによる食事のお話と試食(対象:1～3歳の幼児とその保護者)

②管理栄養士による「離乳食の進め方」等の栄養相談と試食(対象:離乳期の乳児とその保護者)



40・45・50・55・60・65・70歳の女性のみなさん

## 骨粗しょう症健診の対象者です

骨の健康は外からでは分かりません。一見、骨太で健康そうに見えても、骨の中はスカスカな状態になっていることもあります。骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。節目年齢を迎えたこの機会に、自分の骨密度をチェックし予防しましょう。

▼申込先:利根町保健福祉センターへ電話予約

▼受付日程:1月23日(火)～26日(金) 8:45～正午、13:00～17:00

▼対象者:40・45・50・55・60・65・70歳の女性(平成30年3月31日現在)

※対象者には個別通知が届きます。

▼検診日:2月15日(木)～16日(金)

▼受付時間:①8:45～9:00 ②9:30～9:45

▼検診料金:1,200円(生活保護世帯の方は無料)

▼会場:利根町保健福祉センター

～講座案内～ 検診の結果が出るまでの時間を活用し、結果表の見方や予防教室を行います。

1. 元気な骨を作るための食事とは?
2. 骨を作る・骨を支える運動をしてみましょう!
3. 皆さんの結果はいかがでしたか?

※利根町ヘルスマイトによる試食の提供もあります!

## 利根町保健福祉センターイベント案内(1月～2月)

●育児相談・ワイワイサロン・食育広場

日時:2月6日(火) 10:00～11:00

対象:全乳幼児

内容:保健師相談・栄養相談(育児相談)は当日の受け付け順。

●ヘルシー相談

日時:2月1日(木) 9:00～11:15

内容:管理栄養士による健康・栄養相談

予約:前日までに予約してください。

●口腔相談

日時:2月14日(水) 10:00～14:30

内容:歯科衛生士による口腔機能相談

予約:前日までに予約してください。

●もの忘れ相談

日時:1月23日(火) 13:00～15:30

内容:「もの忘れ」の気になる方などの相談

予約:前日までに予約してください。

●精神保健相談

日時:2月13日(火) 13:30～15:00

内容:専門職による相談

予約:1週間前までに予約してください。

## 今年度最終! 大腸がん検診受付!!

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減少させることです。平成29年度の大腸がん検診は最終となります。まだ受けていない方はこの機会をご利用ください。大腸がん検診は、2日間の便をとって、提出する簡単な検査です。

●検体容器受付期間

1月22日(月)～1月26日(金) 9:00～正午

※検体容器の配布は1月25日(木)までです。

※土・日曜日・祝日を除く

※容器を使用しなかった場合はご返却ください。

●回収場所:利根町保健福祉センター

●対象者:40歳以上の方

●検診方法:検便

(便潜血検査2日法)

●検診料金:500円

(検体提出時に徴収)

※問診表の記入も忘れずお願いいたします。

