

◆帯状疱疹ワクチン任意予防接種の助成を4月から開始します

帯状疱疹（たいじょうほうしん）とは、水痘（すいとう）・帯状疱疹ウイルスに初感染（いわゆる『水ぼうそう』）後、生涯にわたって神経に潜伏感染しているウイルスが、加齢、疲労などにより免疫力が低下することによって皮膚の痛みや発疹などを引き起こす病気です。

利根町では、症状の重症化を防ぐ目的で、罹患率が高くなる50歳以上を対象に、令和6年4月より帯状疱疹ワクチンの接種費用の一部を助成します。

※ワクチンは100%発症を防ぐものではありません。帯状疱疹ワクチンは個人の判断で行う「任意の予防接種」です。

○助成方法：償還払い（医療機関窓口にて接種費用を全額払い、その後、保健福祉センターへ請求）

- ・弱毒性水痘ワクチン（生ワクチン） 3,000円（最大1回まで助成）
- ・シングリックス（不活化ワクチン） 6,000円（最大2回まで助成）

○対象年齢：50歳以上の男女

○助成対象：令和6年4月1日以降の帯状疱疹ワクチン接種分

○請求時に必要なもの：

- ①予防接種にかかった費用の領収書（被接種者の氏名、医療機関、予防接種名、接種日、領収金額、領収日の分かるもの）
 - ②銀行振込み口座番号
 - ③印鑑（認印）
 - ④利根町帯状疱疹予防接種費用補助金請求書（保健福祉センターで記入可）
- ※①～③をご持参のうえ、保健福祉センターまでお越しください。

●問い合わせ先 保健福祉センター
予防接種担当 ☎68-8291

◆各種相談 4月～5月の日程 ▶場所：利根町保健福祉センター ※日程が変更になることがあります。

日程	予約方法	受付時間（要事前予約）	内容
ヘルシー相談 5月14日（火）	前日までに予約	午前9時から正午	管理栄養士による栄養相談
精神保健相談 5月14日（火）	1週間までに予約	午後1時30分から3時45分	専門職による精神保健相談
口腔相談 4月23日（火）	前日までに予約	午前9時30分から午後1時45分	歯科衛生士による口腔機能相談
もの忘れ相談 毎週水曜日	前日までに予約	午後1時30分から3時30分	もの忘れが気になる方の相談

健康レシピ



◆材料（2人分） ◆調理時間 20分

菜の花	120g
豚ロース薄切り肉	20g × 8枚
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1/2
A 酒	大さじ1・1/2
水	大さじ1・1/2
B みりん	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1・1/2
トマト	1/2個

◆栄養量（約1人分）

エネルギー 298kcal たんぱく質 19.3g
脂質 18.6g 食塩相当量 1.0g

◆作り方

- ①菜の花は根元を少し切り落とす。にんにくは薄切りにする。トマトはくし形に切る。
- ②鍋に湯をわかし、菜の花を茹でてざるに広げて冷ます。粗熱がとれたら長さを半分に切り、水気を絞る。
- ③豚肉を1枚ずつ広げてこしょうを振り、②を8等分してのせ、手前からきつめに巻き、小麦粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ弱火にかけ、香りがたったら③の巻き終わりを下にして並べる。時々転がして全体に焼き色がついたら、Aの調味料を加え蓋をして1分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤蓋を取りBの調味料を加え、豚肉巻きに絡めながら煮詰める。
- ⑥⑤を半分に切り皿に盛り、煮汁をかけてトマトを添える。

◆ひとことコメント

春野菜を使った減塩レシピです。新鮮な旬の食材は、香りやうまみが豊富なので調味料を少なくしても美味しく味わうことができます。

苦味のある菜の花と豚肉、甘辛いタレがとてもよく合います。豚ロース肉は歯ごたえがしっかりしているので、お子さんや高齢者の方には豚バラ肉を使用すると食べやすくなります。

（レシピ提供）利根町食生活改善推進員協議会

◆60歳以上の趣味講座

保健福祉センターで、下記の講座を実施しております。お気軽にお問い合わせください。

講座名	流派	開催日	時間
書道	白龍	第1・3・4火曜日	13:00～15:00
茶道	表千家	第1・3火曜日	10:30～12:30
生け花	池坊	第2・4木曜日	10:00～正午
絵手紙		第1・3金曜日	13:30～15:30
大正琴	琴伝流	第2・4水曜日	13:00～15:30

対象：60歳以上・講座利用料：1回100円（材料費などは実費）



◆乳がん・子宮がん集団検診を行います！

★早期の乳がん・子宮頸がんは自覚症状がないことが多いため、検診で定期的に確認することが大切です。

早期発見・早期治療のため、年1回のがん検診をお受けください。

日程などは下記とおりで、予約が必要です。

予約開始日 4月23日（火）より開始 午前8時45分～正午 / 午後1時～5時（平日）

●乳がん・子宮がん集団検診の日程 ※乳がん検診のみを受診される場合は、5月23日（木）・24日（金）のみとなります。

検診名	検診内容	対象者	自己負担金	会場・日程	受付時間
レディース検診 ※単独の受診も可	乳がん検診 超音波検査 マンモグラフィ検査1方向 同上 2方向	30～39歳 40～64歳の偶数年齢	1,000円	すこやか交流センター 5月20日（月） 5月21日（火） 5月22日（水） 5月27日（月） 5月28日（火）	午後 ①1時～1時20分 ②1時45分～2時 ◎バスタオル持参 （乳がん検診） ◎スカート着用 （子宮頸がん検診）
		51歳以上の奇数年齢	1,000円		
		41～49歳の奇数年齢	1,700円		
	子宮頸部細胞診	20歳以上	1,400円		
乳がん検診	大腸がん検診 （男性提出不可） 超音波検査 マンモグラフィ検査1方向 同上 2方向	40歳以上	500円	保健福祉センター 5月23日（木） 5月24日（金）	午後 ①1時～1時20分 ②1時45分～2時 ◎バスタオル持参
		30～39歳 40～64歳の偶数年齢	1,000円		
		51歳以上の奇数年齢	1,000円		
		41～49歳の奇数年齢	1,700円		

※上記日程でご都合が合わない方は、医療機関検診をおすすめします。受診券発行は、4月26日からとなります。

※乳がん検診：65歳以上で奇数年齢の年に受診できなかった場合は、偶数年齢で受診が可能です。ご相談ください。

◆計画的に体の点検&メンテナンスを！

3月に全戸配布をしました令和6年度こころの健康づくりカレンダーで、がん検診等の今年度の予定をお知らせいたしました。5月の子宮がん・乳がん検診・大腸がん検診をスタートに、6月の結核肺がん検診・特定健康診査等、10月の胃がん検診・ミニドック、翌年2月の骨粗しょう症検診と一年を通して計画されています。コロナが5類に分類されて、そろそろ1年になりますが、検診受診者数はコロナ流行前ほどには回復していません。

少しずつ、社会活動も活発になってきていますので、“まずは検診”をお待ちしております。

各検診の詳細や日程、申込方法は“令和6年度こころの健康づくりカレンダー”をご参照ください。