

もの忘れ予防講座

テーマ：しっかり学んで、できることから予防に取り組みましょう！

【日時】5月25日（金）10：00～正午（受付9：40～）

①認知症予防のお話 「脳の老化とMCI（エムシーアイ）（軽度認知障害）」

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―体操で脳リフレッシュ」

指導：利根フリフリクラブボランティア

③認知症につながる「生活不活発病」をやっつけろ！～動いて、そして生きがい～

講師：筑波大学附属病院リハビリテーション部 理学療法士 鈴木 康裕 先生

【会場】利根町公民館 多目的ホール



はつらつトレーニング 利用者追加募集

【対象】65歳以上の利根町在住で、運動制限がない方

【内容】4種類の運動機器を使った自主トレーニングを行い、加齢に伴う筋力低下や転倒を予防することを目指します。

【利用日】月～金曜日午前中の決められた時間 【利用回数】週1回程度（予約制）、1回50分程度 【利用期間】1年間

【利用料】1回100円

▼申し込み方法

①利根町保健福祉センター窓口で個別調査用紙（健康状態等）に記入し提出。

②後日説明会に参加し、体力測定実施。トレーニング開始日が決定。 ※定員に達した場合は、申込みを締め切らせて頂きます。

肺がん予防 まずは禁煙から～考えよう！たばこの害～

【たばこの煙に含まれるもの】

60種類以上の発がん促進物質、200種類以上の有害物質が含まれています。中でも「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」は3大有害物質で健康に悪影響を及ぼします。各種有害物質の発生は点火部から立ち昇る副流煙の方が多いためです。

【たばこ病】

がん全体の死亡原因の30%がたばこによるものです。がんの危険性を高めるほか、心臓病・肺の病気・消化器の病気のリスクが高くなります。また、副流煙を吸う受動喫煙によっても危険性が高くなります。

***世界保健機構（WHO）は、5月31日を「世界禁煙デー」と定めています。喫煙をしている方は、世界禁煙デーを機会に、たばこ健康被害について考え、ご自身・ご家族・周囲の方の健康を守るため、禁煙に取り組んでみましょう。**

利根町保健福祉センターイベント案内（5月～6月）

●育児相談・食育広場・ワイワイサロン

日時：6月5日（火）10：00～11：00 対象：全乳幼児 内容：保健師相談（育児相談）・栄養相談は当日の受け付け順。

●ヘルシー相談

日時：5月15日（火）・6月7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：6月13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：5月22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。

▶問い合わせ

利根町保健福祉センター

利根町下曽根221-1 ☎68-8291

結核・肺がん・肝炎・前立腺検診のお知らせ

検診名	結核・肺がん	肺がん（喀痰検査）	肝炎ウイルス（B・C型）	前立腺がん
検査方法	胸部レントゲン検査	喀痰検査（※）	血液検査（B・C型）	血液検査（PSA検査）
対象者	肺がん検診（40歳以上） 結核検診（65歳以上）	40歳以上 ※問診で該当になった方のみ	①今年度40歳を迎える方 ②41歳～70歳までの方で、 過去に検査を受けていない方	50歳以上男性
自己負担	無料	1,000円	①無料 ②1,000円	1,400円
受付時間	9：00～10：30 / 13：00～14：30 予約不要（当日検診会場にて受付）			
会場・日程	利根町公民館 利根町民すこやか交流センター 文間地区農村集落センター 利根町公民館	6月12日（火）・13日（水）・14日（木） 6月15日（金）・17日（日）・18日（月） 6月19日（火） 6月21日（木）	利根町生涯学習センター	6月20日（水）

乳がん・子宮がん検診のお知らせ

～40歳から50歳代の乳がんが増加！子宮がんは20～30代に急増中！若い人こそぜひ検診を～

検診名	乳がん集団検診（予約済の方のみ対象）		子宮がん集団検診
検査方法	超音波検査	マンモグラフィ検査	子宮頸部細胞診（ベセスダ方式）
対象者	30～39歳 40～64歳の偶数年齢	41歳以上の奇数年齢	20歳以上
自己負担	1,000円	1,000円（40歳代の方は2方向撮影のため1,700円）	1,400円
検査時間 人数	①13：00～ 超音波・マンモグラフィ 各13名 ②13：45～ 超音波・マンモグラフィ 各13名		
受付時間	①13：00～13：20 ②13：45～14：00		13：00～13：20
会場・日程	利根町民すこやか交流センター 5月30日（水）・31日（木） 6月1日（金）・2日（土）・4日（月）		利根町生涯学習センター 5月23日（水） 利根町保健福祉センター 5月24日（木）・25日（金） 利根町民すこやか交流センター 5月26日（土）・28日（月）

6月は食育月間 食育の合言葉 おいしいな

おはよう、ごはんを食べましょう。いただきます、ごちそうさまをいましょう。しっかり野菜を食べましょう。いばらきの食べ物を楽しみましょう。なかよくみんなで食事を楽しみましょう。

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。6月はそれに加え、「食育広場」を同時開催します。ぜひ、お子さんと一緒にご参加ください。

【日時】6月5日（火）10：00～11：00 【場所】利根町保健福祉センター

【内容】※ご希望の内容にご参加ください。

①利根町ヘルスメ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）