

大好評のレディース講座 受講生募集

～血管の老化を防ぎ元気で若々しい体を手に入れよう～

こんな方にオススメです！

- 血糖値（HbA1c5.6%以上）や中性脂肪値（150mg/dl以上）が高め□運動の必要性を感じているものの始めるきっかけがない
- 食事や運動で生活習慣病予防に取り組みたい

▼申し込み先：利根町保健福祉センター 全6回コース

対象：利根町在住の40～69歳の女性 定員：20名 参加費：無料

回	日時	内容	会場
測定日	9月18日(火) 9:00～17:00	○事前測定(10分程度) 活力年齢(身体の年齢)・体重・血圧など ※ご都合の良いお時間にお越しください。	利根町保健福祉センター
1	9月19日(水) 13:00～15:00	～さあ！今日から若返り～ ●講話「食事が変わる！あなたの健康」管理栄養士 <small>おおつき</small> 大月 <small>りえ</small> 理江先生	利根町保健福祉センター
2	9月26日(水) 13:00～15:30	●講話「女性の体と健康」 国保診療所 医師 <small>おぞね</small> 小曾根 <small>さちこ</small> 早知子先生 ☆骨量測定	利根町保健福祉センター
3	10月5日(金) 13:30～15:30		
4	10月19日(金) 13:30～15:30	●講話・実技「若々しく美しい体づくり」 日本ウエルネススポーツ大学 教授 <small>いしだ</small> 石田 <small>よしえ</small> 良恵先生	日本ウエルネススポーツ大学
5	11月16日(金) 13:30～15:30		
6	11月28日(水) 13:00～15:30	～いつまでも若々しくあるために～ ●測定(活力年齢・体重・血圧など)	利根町保健福祉センター

歯周疾患検診のご案内 (節目年齢の方対象)

町では、歯周疾患検診を行っています。検診では、主に歯周病の進行具合を確認し、お口の状態を良くするためのアドバイスを行います。歯を失う大きな原因は、むし歯と歯周病です。丈夫な歯と歯ぐきは、あなたの体の健康も守ってくれます。

※検診対象の方へは、4月に受診券を送付しています。

○対象者

平成31年3月末現在の年齢で40歳・50歳・60歳・70歳の節目年齢に達する方

○受診券の有効期間 平成31年2月28日まで

○自己負担金 500円

※生活保護世帯の方は無料になります。

受診前に利根町保健福祉センターへ申請してください。

○受診できる歯科医院 (町内協力医療機関)

尾上歯科医院	下曾根289	68-9292
杉山歯科医院	布川618-312	68-6516
太子堂歯科医院	布川3244-3	68-8080
平田歯科医院	羽根野850-269	68-8132
協和ガデンクリニック	下井327-3	68-8118

大腸がん検診のお知らせ！

○検体容器配布について

5月1日から配布中。

※容器を使用しなかった場合はご返却ください。

【配布時間】8:45～17:00(土・日曜日、祝日を除く)

○配布場所 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)

○提出場所・提出日

①利根町保健福祉センター

8月28日(火)～9月14日(金)

9:00～正午(土・日曜日を除く)

②胃がん検診会場

8月30日(木)～31日(金)

9月2日(日)～7日(金)

7:00～9:30(胃がん検診受付時間のみ)

※日程など詳細は検体容器に同封しますので、ご確認ください。



9～11ヶ月児の医療機関健診 忘れていませんか？

9ヶ月ごろになると、好奇心が旺盛でさまざまなものに興味を示すようになり、盛んに模倣遊びも始まってきます。また、表情も豊かになる時期ですが、人見知りも強い時期です。子ども一人ひとりの発達のバリエーションが大きく、保護者が発育・発達の遅れなどに気がつきにくい時期でもありますので、必ず医療機関で健診を受診しましょう！！

●健診内容：発達状況や栄養状態について

●受診可能な医療機関
茨城県内の小児科(病院によっては早めの予約が必要です。)

●利根町乳児一般健康診査受診票(生後9～11ヶ月)により健診の費用が助成されます。

※転入の方や受診票を紛失された方は、母子健康手帳を持参のうえ、利根町保健福祉センターへ申請ください。



▶問い合わせ
利根町保健福祉センター
利根町下曾根221-1 ☎68-8291

産後ケア事業の紹介

- 産後ケアとは：体調や子育てについての不安や心配などがある、お母さんと赤ちゃんを対象に、日帰りまたは宿泊を助産師等からの指導が受けられるサービスです。
- 利用対象者：町内に住所を有する、産後4ヶ月未満のお母さんと赤ちゃんで産後に家族から家事・育児の援助を受けられない方や、産後の生活に不安や心配のある方。
- 支援内容：お母さんと赤ちゃんの健康状態のチェック、育児サポート(授乳や沐浴指導)、育児に関する相談・乳房ケア。
- 利用施設：龍ヶ崎済生会病院 産科病棟
- 利用時間と料金

	利用時間	自己負担金	利用日数
日帰り(昼食付き)	10:00～17:00	1日2,500円	一人5日まで
宿泊(3食付き)	10:00～翌日10:00	1泊5,000円	

※生活保護世帯の方は、自己負担免除となります。利根町保健福祉センターへ問い合わせください。

利根町保健福祉センターイベント案内(8月～9月)

- 育児相談・ワイワイサロン・食育広場
日時：9月4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。乳幼児親子の遊び場(ワイワイサロン) 常時開催
- ヘルシー相談
日時：8月21日(火)・9月6日(木) 9:00～12:00
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：9月12日(水) 9:30～13:45
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：8月28日(火) 13:30～15:30
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：9月18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。

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。9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】9月4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)

