

## 乳がん・子宮がん医療機関検診のお知らせ

乳がん・子宮がん検診を医療機関で受診する場合、検診料金の一部助成を行っています。受診については、ご自身の都合の良い日程で医療機関へ予約し、受診することができます。昨年度受診された方には、受診券を送付しています。

### 申し込み事項

**申し込み方法** 保健福祉センターにて、受診券を発行します。  
午前8時45分～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）。  
**子宮がん・乳がんとも、年度内1回です（集団検診を含む）。**

**持ち物** 身分証明書（保険証・免許証など）

**検診受診期間** 令和2年2月29日（土）まで



検診内容	検査方法	対象者	自己負担額
乳がん検診	超音波検査	30～39歳 40～64歳の偶数年齢	1,100円
	マンモグラフィー検査	41歳以上の奇数年齢	1,000円 ※40歳代の方は、2方向撮影のため1,600円
子宮がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上	2,400円
	子宮頸部細胞診・ 子宮体部細胞診	35歳以上で、医師の 問診により該当する者	3,800円

## 茨城県公式アプリ「元気アップ!りいばらき」スタート!

～スマートフォンであなたの健康をサポートします～

茨城県は、県民の健康づくり活動の推進の為、スマートフォン用アプリ「元気アップ!りいばらき」で、健康づくり活動(ウォーキング・サイクリングなど)にポイントを付与し、景品・サービスなどと交換できる「りいばらきヘルスポイント」を運用します。※対象者は、18歳以上の県民となります。

その他にも、茨城県公式アプリ内でウォーキング・ランニング・サイクリングの自動計算、体重測定・血圧・禁煙・減塩などの自己入力ができるようになっています。

詳しくは、茨城県ホームページをご確認ください。

なお、町が実施する各がん検診・特定健診でもポイントの付与が可能になります(6月以降に受診したもののみ)。詳しくは、利根町保健福祉センターにお問い合わせください。

### ダウンロード方法

アプリストアにて、ダウンロードしてください。

検索キーワード

「元気アップ!りいばらき」

検索

Click!

問い合わせ先 茨城県保健福祉部 健康・地域ケア推進課 健康増進グループ(事業担当課)

☎029-301-3229

午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日・年末年始を除く)

6月の日程 場所：利根町保健福祉センター

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
育児相談・歯科相談 ワイワイサロン	7月2日(火)	午前10時～11時	全乳幼児対象。 保健師相談(育児相談)・栄養相談は当日の受付順 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	6月27日(木)	午前9時～正午の間に 予約した時間	管理栄養士による栄養相談 1週間前までに予約
	7月10日(水)		
口腔相談	6月25日(火)	午前9時30分～午後1時45分の 間に予約した時間	歯科衛生士による口腔機能相談 前日までに予約
もの忘れ相談	6月26日(水)	午後1時30分～3時30分 の間に予約した時間	もの忘れの気になる方などの相談 前日までに予約
精神保健相談	6月18日(火)	午後1時30分～3時45分 の間に予約した時間	専門職による相談 1週間前までに予約
	7月9日(火)		



## 子育て講座を開催します!

▶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

子どもの発達を専門にしている菅野 敦教授(東京学芸大学教授)より、子どもの成長発達、関り方や遊び方、子育てに大切なこと等についてご講演いただきます。これからの子育てが上手くいくヒントが盛りだくさん! 質問コーナーもあります。お気軽にご参加ください!

**開催日** 1回目 6月27日(木)「子どもの発達を支える環境づくりについて」  
2回目 11月28日(木)「発達を促すあそびについて」  
※2回シリーズとなります。なるべく両方ご参加ください。

**時間** : 10時開始(午前9時30分受け付け)

**講師** : 東京学芸大学教授 菅野 敦 先生

**内容** : 1歳～4歳未満のお子さまを持つ方に一度は聞いて欲しいお話です。

**対象者** : どなたでもご参加できます

**会場** : 利根町保健福祉センター 2階集会室

**受付期間** : 6月27日分受付6月10日(月)～

**その他** : 託児は先着10名となります

問い合わせ先・申し込み先 母子保健係 68-8291



## マタニティ講座

～マタニティ生活を楽しく過ごすためのお手伝い～

妊婦さんのための1日講座です。体調の良いときに、ぜひご参加ください。

**内容** : 妊娠中・出産後のお母さんの生活について、赤ちゃんとの生活について、  
利根町のサービス紹介※赤ちゃんのお風呂入れ、おむつ交換など実際にやってみます

**対象者** : 妊婦さん(家族の方の参加も可)

**日程** : 6月13日(木)・8月5日(月)・10月11日(金)・12月13日(金)・令和2年2月18日(火)

**時間** : 午前9時30分～正午

**場所** : 利根町保健福祉センター

**申し込み方法** : 開催日の1週間前までに電話または直接申し込みください。

利根町保健福祉センター 母子保健係 ☎68-8291



## 乳幼児の歯科相談日

乳幼児の歯科相談日では、歯科衛生士による相談を行います。正しい歯磨きの仕方やお子さまのお口のことについての相談ができます。お気軽においでください!

**日時** 7月2日(火)・11月5日(火)・3月3日(火)

午前10時～11時 ※育児相談・ワイワイサロン開催時に実施

**場所** 利根町保健福祉センター 2階 和室

**持ち物** 日ごろ使っている歯ブラシ

**その他** 事前申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

### ～仕上げ磨きのポイント～

- 前歯だけのところは、ヘッドが小さく、やや柔らかめの歯ブラシを使います。
- 歯ブラシは、ペンを持つように。
- 磨き残しのないように一筆書きで流れを作って磨きましょう。上の歯は表側(頬側)、下の歯は裏側が磨きにくいので意識して磨きます。

