

## 「はつらつトレーニング」令和2年1月～3月開始生募集のお知らせ

【対象者】・65歳以上で利根町に住所を有する方  
・運動制限のない方

※今回初めて参加する方を優先させていただきます

【申し込み方法】利根町保健福祉センターで受け付けます

【申し込み期間・時間】11月12日(火)～15日(金)

午前9時～午後5時

定員(15名)になり次第締め切ります。※次回は、令和2年2月発行広報にて「4～6月開始生」を募集予定です。

### 【利用開始までの流れ】

①個別調査用紙(健康状態等の確認)に記入し提出

②説明会への参加(12月5日)

※体力測定、機器の利用説明を行います

③トレーニング開始日の決定

(令和2年1月から毎月5名程度、利用を開始します)

### はつらつトレーニングについて…

内容	トレーニングマシンを使ったトレーニング 加齢による衰えやすい筋力やバランス能力を鍛える 準備体操→運動機器を使った運動→整理体操
利用日	月～金曜日・午前中
利用時間	①午前9時20分～②午前10時～(40～50分程度)
利用回数	週1回程度(毎回予約制)
利用期間	1年間
利用料	100円/回



## 婦人科検診のお知らせ～医療機関で利用できる受診券があります～

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。受ける方の都合の良い日程で医療機関へ予約し受診する事ができます。

申し込み方法 利根町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、年末年始を除く)。

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

### 乳がん集団検診もあります。

対象検査 マンモグラフィ検査

対象者 41歳以上の奇数年齢の女性

(令和2年3月31日現在の年齢)

日程 12月5日(木)・6日(金)

会場 利根町保健福祉センター

受付時間 午後1時～1時20分、午後1時45分～2時

※集団検診の予約期間は、11月5日からで定員に達するまでとなります。空き状況は利根町保健福祉センターまでお問い合わせください。

### 公開講座

## かむかむ栄養塾

～食べる仕組みと噛むことの大切さ

噛むことでいいことたくさん～

【日時】12月10日(火) 午前10時～

(受付:午前9時45分～)

【対象】65歳以上の方

【定員】50名(予約制)

【場所】利根町保健福祉センター

【費用】100円(咀嚼力検査用ガム代)

【内容】噛む力測定、健口体操

【申し込み】利根町保健福祉センター

☎68-8291

午前8時45分～午後5時

(土・日曜日、祝日を除く)

## 10年に一度のチャンスです 歯周疾患検診を受けましょう!!

今年4月に今年度対象となる方へ受診券を送付しております。まだ、検診を受けていない方はお早めにお受けください。

【対象者】40歳、50歳、60歳、70歳の節目年齢に達する方  
(基準日:令和2年3月末日)

【自己負担金】500円 ※生活保護世帯の方は無料になりますので、受診前に利根町保健福祉センターへ申請してください。

【受診券の有効期間】令和2年2月29日(土)まで

【受診できる歯科医院】(町内の下記医療機関のみになります。)

名称	住所	電話番号
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
協和ガーデンクリニック	下井 327-3	☎68-8118

## 子育て講座を開催します!

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、関わり方や遊び方、子育てに大切なことなどについてご講演いただきます。

これからの子育てが上手いヒントが盛りだくさん!質問コーナーもあります。1歳～4歳未満のお子さんを待つ方に、一度は聞いて欲しいお話です。どなたでもご参加できますので、ぜひお越しください。

※託児があります。また、事前申し込みとなります。(先着10名)

●日時 11月28日(木)

午前10時～(受け付け:午前9時30分～)

●場所 利根町保健福祉センター 2階集会室

●内容 「発達を促すあそびについて」

東京学芸大学教授 菅野 敦 教授

●申し込み期間 11月1日(金)～



## 茨城県風しん抗体検査事業のお知らせ

茨城県では、風しんの流行と先天性風しん症候群の発生を防ぐために、妊娠を希望する女性などに対して、無料の風しん抗体検査を実施しています。風しんは、発疹、発熱、リンパ節の腫れが特徴の感染症ですが、妊娠中の女性が風しんにかかると、おなかの赤ちゃんに感染して、先天性風しん症候群という障がいが起こるおそれがあります。

また、2018年7月ごろから関東地方を中心に風しんが流行し、現在も患者の報告が続いています。

将来子どもを産みたいと思っている女性で、予防接種を受けているか不明な方、風しんにかかったことが確実でない方は、ぜひこの機会に風しんの抗体検査を受けましょう。

また、抗体検査の結果に応じて、医師と相談の上、風しんワクチンの接種をご検討ください。

●実施期間: 7月1日～令和2年3月31日(検査結果の通知まで含む)

●対象者: 茨城県内に居住する者で次のいずれかの要件に該当する者とする。

(1) 妊娠を希望する女性 (2) (1)の配偶者などの同居者 (3) 風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居者

※ただし、過去に風しん抗体検査を受けたことがある者、明らかに風しんの予防接種歴がある者、検査で確定診断を受けた風しんの既往歴がある者若しくは昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性は除く。

●検査可能な医療機関: 県内約700の医療機関で実施しています。

実施医療機関の一覧は茨城県疾病対策課ホームページをご覧ください。

●検査費用: 無料

●検査の受けかた



風しん抗体検査事業についての問い合わせ先

茨城県保健福祉部疾病対策課健康危機管理対策室 ☎029-301-3233

## 11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 ワイワイサロン	12月3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	11月28日(木) 12月11日(水)	午前9時～正午のうちの 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
口腔相談	11月26日(火)	午前9時30分～午後1時45分 のうちの予約した時間	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	11月27日(水)	午後1時30分～3時30分 のうちの予約した時間	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	11月19日(火) 12月3日(火)	午後1時30分～3時45分 のうちの予約した時間	専門職による相談 1週間前までに予約