

# シルバーリハビリ 体操指導士3級養成講習会 受講者募集中!

高齢者の介護予防を推進する「シルバーリハビリ体操」を広く普及するための指導士を養成します。ご自身の健康づくりをしながら、あなたもシルバーリハビリ体操指導士になって、仲間と一緒に活動してみませんか。いつでも・どこでも・ひとりでもできる体操です。



**受講定員** 20名  
**対象となる方** ①利根町民の方  
 ②常勤の職をもっていないおおむね60歳以上の方  
 ③6日間の全日程に参加できる方  
 (参加できない場合は、茨城県立健康プラザにて補講が受けられます)  
 ④体操普及のボランティア活動ができる方  
**受講料** 無料  
**内容** ◎講義(解剖運動学、加齢と運動器の障害他)  
 ◎実技(シルバーリハビリ体操)  
**申込締め切り日** 令和2年1月10日(金)

日程	会場・時間
令和2年 1月21日(火)	茨城県立健康プラザ(水戸市) ※町バスで移動します 9:30~15:45
1月23日(木)	利根町保健福祉センター 10:00~15:45
1月31日(金)	
2月4日(火)	
2月7日(金)	
2月12日(水)	

令和2年1月7日(火)から

## 『骨粗しょう症検診・予防教室』の予約受付が始まります!

節目年齢を迎えたこの機会に、自分の骨密度をチェックして予防しましょう。  
**対象者** 40・45・50・55・60・65・70歳の女性(令和2年3月31日現在)  
**申し込み先** 利根町保健福祉センター(平日午前8時45分~午後5時)  
 ※定員(各時間枠30名)になり次第、締め切らせていただきます。  
**検診日** 令和2年2月13日(木)・14日(金)  
**検診受付時間** ①午前9時~9時15分 ②午前10時~10時15分  
**検査方法** 超音波  
**検診料金** 700円(生活保護世帯の方は無料)  
**検診会場** 利根町保健福祉センター

結果が出るまでの時間を活用し、  
**予防教室を行います**  
 (約1時間30分)  
 1. 骨を作る・骨を支える運動を  
 してみましょう  
 2. 元気の骨を作るための食事とは?  
 ※利根町ヘルスマイトによる試食の  
 提供もあります!

## 12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	1月7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	1月8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
	1月23日(木)		
口腔相談	12月24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	12月25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	1月14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

# インフルエンザの 感染を防ぐポイント

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

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して発症します。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。感染の広がりを予防する一つの方法として、この感染が広がっていく経路を遮断することが必要です。そのために、下記の予防対策を積極的に行いましょう!!

### 手洗い

ドアノブや電車のつり革などさまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

### 咳エチケット

インフルエンザは、主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します。咳やくしゃみが直接かからないようにカバーしましょう。

#### 《咳やくしゃみをするときは》

- ・ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう。・マスクを着用しましょう。
- ・こまめに手洗いをしましょう。・周囲の人からなるべく離れましょう。

### 流行前の ワクチン接種が有効です

インフルエンザワクチンは、感染を完全に阻止する効果はありませんが、インフルエンザの発症を予防することや、発症後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。

### 普段の健康管理を しっかり行い適度な湿度を保つ

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。

### 人ごみや繁華街への 外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

## 大人の風しん予防接種の費用の一部を補助します

風しんは、妊娠初期の女性がかかると、胎児にも感染し、耳が聞こえない、目が見にくい、生まれつき心臓に病気がある、発達がゆっくりしているなど「先天性風しん症候群」という病気にかかってしまうことがあります。妊婦の風しんを予防するために、大人の風疹の予防接種費用の一部を補助しています。

### 補助の対象となる方

接種日および申請日において利根町に住居登録がある平成2年4月1日以前に生まれた方で、下記の項目のいずれかに該当する方。

- 妊娠をしている女性の夫(内縁の夫および結婚予定者を含む)
- 妊娠を希望している女性
- 妊娠を希望している女性の夫(内縁の夫および結婚予定者を含む)

### 補助の対象となるワクチン

風しんワクチンまたは、麻しん風しん混合ワクチンのいずれか1回

**補助期間** 平成31年4月1日~令和2年3月31日接種分

**請求受付期間** 令和2年4月10日(金)まで

**補助の方法** 償還払い(医療機関の窓口で接種費用を全額支払い、その後、利根町に請求して費用の一部を還付します)

**請求受付場所** 利根町保健福祉センター

### 補助金請求時に必要な物

- ①予防接種にかかった費用の領収書  
(被接種者の氏名、医療機関名、予防接種名、接種日、領収金額、領収日の分かるもの)
- ②銀行振り込み口座番号
- ③印鑑(認印)
- ④利根町風疹予防接種費用補助金請求書  
(利根町保健福祉センターでお渡しします。)

### 補助の金額

接種料金の2分の1の額を補助します。ただし、5,000円を上限とします。(10円未満の端数が生じた時は、その額を切り捨てた額)



※昭和37年4月2日から昭和54年4月10日生まれ(今年度40~57歳になる方)は、無料クーポン券を使用し、抗体検査後に予防接種を受けてください。