

## シルバーリハビリ体操 3級指導士誕生



閉講式

今年度もシルバーリハビリ体操 3級指導士が新たに誕生しました。3級養成講習会は、シルバーリハビリ 1級指導士が講師を務め実施しているもので、利根町の1級指導士4名の方が熱心に指導してくださいました。

今回、3級指導士になられた方には、地域の体操教室での活躍を期待しています。

シルバーリハビリ体操は、立つ・座る・歩くなどの日常生活動作に必要な筋力をつけたり、関節の動きをよくするための体操です。体操教室は、町内16カ所の公共施設や地域の集会所などで開催しています。まだ参加したことがない方も、この機会に体操を始めてみませんか。お気軽にご参加ください。

令和2年度の養成講習会は9～10月ごろに予定しています。



1級指導士の丁寧な講義と真剣に学ぶ受講者

### 4月の日程 場所：利根町保健福祉センター

※新型コロナウイルス感染症対策により日程が変更になることがありますので、ご了承ください。

| 相談内容            | 日程                   | 受付時間                      | 内容・予約方法   |
|-----------------|----------------------|---------------------------|---|
| 育児相談<br>ワイワイサロン | 5月12日(火)             | 午前10時～11時                 | 全乳幼児対象。<br>保健師相談(育児相談)・栄養相談は当日の受付順<br>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          | 4月22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<br>1週間前までに予約                                     |
| 口腔相談            | 4月28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<br>前日までに予約                                     |
| もの忘れ相談          | 4月22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<br>前日までに予約                                    |
| 精神保健相談          | 4月14日(火)<br>5月12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<br>1週間前までに予約   |

## 乳がん・子宮がん 集団検診を行います!

▶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

★乳がんは、女性のがんの中でかかる人が多く、**死亡原因の上位に位置するがん**で、40歳代後半から50歳代前半でピークを迎えます。早期の乳がんは自覚症状がないことが多いため、検診で定期的に確認することが大切です。  
★**早期の子宮頸がんは、自覚症状がないことが多いです。**子宮頸がんと診断される人は、20歳代後半から増加して40歳代でピークを迎え、その後横ばいになります。また、近年30～40歳代の女性で増加傾向にあります。  
※日程等は以下の通りとなっております。なお、**乳がんの集団検診は予約が必要です。**

| 検診名   | 乳がん集団検診   |                             | 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<br>●40～64歳の偶数年齢   | ●41歳以上の奇数年齢<br>(40歳代は2方向撮影) | 20歳以上                                  |            |
| 自己負担  | 1,000円  | 1,000円<br>(2方向撮影:1,700円)    | 1,400円                                 |            |
| 予約期間  | 4月14日～定員に達した場合終了<br>(午前8時45分～正午、午後1時～5時)<br>【1枠の定員:超音波13名、マンモグラフィ13名】 |                             | 予約なし<br>(当日会場にて受け付け)<br>※スカートでお越しください。 |            |
| 受付時間  | ①午後1時～1時20分 ②午後1時45分～午後2時   |                             | 午後1時～1時20分                             |            |
| 日程・会場 | 5月27日(水)  | すこやか交流センター                  | 5月19日(火)                               | 生涯学習センター   |
|       | 5月28日(木)  |                             | 5月20日(水)                               | すこやか交流センター |
|       | 5月29日(金)  |                             | 5月21日(木)                               | すこやか交流センター |
|       | 5月30日(土)  |                             | 5月22日(金)                               | 保健福祉センター   |
|       | 6月1日(月)   |                             | 5月23日(土)                               | 保健福祉センター   |

### 大人の無料の風しん抗体検査・ 予防接種お済みでしょうか?



～風しん感染拡大防止のため、全国的に行われる対策です!～

令和元年度から令和3年度までの3年間かけて、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象に風しん抗体検査を無料で行っています。その結果、風しんに対する抗体価が十分でない方に風しんの予防接種を無料で実施しています。対象の方には、クーポン券を配布していますので、必ずクーポン券を利用してください。クーポン券を利用せず、検査または予防接種をされた場合、無料にはなりませんのでご注意ください。

### 今年度クーポン券対象の方

令和2年度、対象の方は昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれの男性に対して、クーポン券を5月中に送付します。対象の方は、通知をお待ちください。会社等の健康診断で4月中にクーポン券が必要な方がいましたら、クーポン券を発行しますので、利根町保健福祉センターまでご連絡ください。

また、昨年度対象だった昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で抗体検査をお済でない方にも、今年度対象の方と同時期にクーポン券を送付しますので、抗体検査を受けてください。

### 小児救急医療輪番制

休日や夜間に病気になるお子さんの診療を、右記の医療機関が行っています。  
※受診する場合は、必ず事前に医療機関に電話をしてください。



| 医療機関名         | 内容  |
|---------------|---|
| JAとりで総合医療センター | 【月・火・木・金曜日】 午後6時～11時<br>【第1・3土曜日】 午前10時～午後11時<br>【休日・第2・4・5土曜日】 午前8時30分～午後11時<br>住所：取手市本郷2丁目1番地1<br>☎0297-74-5551 |
| 総合守谷第一病院      | 【水曜日】 午後6時～翌朝午前8時<br>【日曜日】 午前8時～午後6時<br>住所：守谷市松前台1丁目17番地<br>☎0297-45-5111   |