

## 電話・オンラインによる診療がますます便利になっています。

新型コロナウイルス感染の懸念から、お手持ちの電話やスマホで医療機関に相談や受診することができます。高額な機器や難しいシステムは不要です。ぜひご利用ください。※実施していない医療機関もあります。

### ①診療内容の確認

電話・オンライン診療を行っているか確認  
(ホームページ参照)

### ②事前の予約

電話またはオンラインで予約をする

### ③診療

電話またはオンラインで症状を説明して診療開始

### ④診療後

指示に従い、医療機関受診や薬の処方(郵送有)を受ける



※一例の流れになります。医療機関によって異なる場合があります。



▲電話やオンラインによる受診が可能な医療機関のリストや今回の時限的な取り組みについては厚生労働省のホームページをご覧ください。

## 病院へ行く前に気軽にスマホで医師と相談できる！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大による不安が広がるなか、茨城県と(株)AGREEが協定を結び、同社が提供する医療相談アプリ「LEBER(リーバー)」が、茨城県民向けに9月30日(水)まで無料でサービス提供されることになりました。このアプリは24時間365日スマホなどを通じて医師に医療相談できるアプリです。



▲詳細は、茨城県のホームページから

○期間中は新型コロナウイルス感染症に関連する相談をはじめ、すべての医療相談が無料です。

○登録者の家族4人までの相談も無料で利用できます。(医師を指名して相談する場合は有料)

## 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。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、一部医療機関で検診を休止している場合もありますので、必ず受診前に各医療機関に問い合わせてください。

申し込み方法 利根町保健福祉センター窓口にて、受診券を発行します。

午前8時45分～午後5時まで(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 身分を証明するもの(保険証・免許証など)

検診受診期間 令和3年2月28日(日)まで

| 検診内容 | 検査方法                | 対象者                   | 自己負担額                        |
|------|---------------------|-----------------------|------------------------------|
| 乳がん  | 超音波検査               | 30～39歳<br>40～64歳の偶数年齢 | 1,100円                       |
|      | マンモグラフィ検査           | 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 | 子宮頸部細胞診             | 20歳以上                 | 2,400円                       |
|      | 子宮頸部細胞診+<br>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                       |

※受診できるのは、医療機関検診・集団検診ともに年度内1回です。

※昨年度受診された方には、受診券を送付しています。

※今年度41歳になる方は乳がん検診の無料クーポンを、

今年度21歳になる方は子宮頸がん検診の無料クーポンを送付しています。

※紛失した場合は、再発行できますので利根町保健福祉センターまでお問い合わせください。

※乳がん検診、子宮がん検診ともに指定の医療機関があります。

問い合わせ先 利根町保健福祉センター 健康増進係 ☎68-8291



## 生活不活発に気を付けて!

「生活不活発」とは、例えば、ずっと家に閉じこもり1日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり、食事もたまに抜かしてしまう、誰かと話すことが少なくなったなど活動性が低下することです。「生活不活発」が続くと、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったり、フレイル(虚弱)が進んでいきます。フレイルが進むと、身体の回復力や抵抗力が低下してしまいます。

フレイルの進行を予防しましょう!

ポイント1 動かない時間を減らしましょう。

- ・座っている時間を減らしましょう!
- ・筋肉を維持しましょう!



ポイント2 食事を3食しっかり、バランスよくとりましょう。

ポイント3 お口を清潔に保ちましょう。

- ・毎食後の歯磨き、義歯の清掃も大切です
- ・しっかり噛んで、お口周りの筋肉を保ちましょう。

## 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

食育は、生きるうえでの基本です。「食」に関する知識や選択する力は、様々な経験を通じて身につけ、健全な食生活に繋がります。この機会に、普段の食事を見直してみませんか。

### 茨城県の食育の合言葉 “おいしいな”

- ① はよう、ごはんを食べましょう
- ② ただきます、ごちそうさまをいみましょう
- ③ しっかり野菜を食べましょう
- ④ ばらきの食べ物を味わいましょう
- ⑤ かよくみんなで食事を楽しみましょう



利根町保健福祉センターでは、乳幼児とその保護者を対象に9月・2月に「食育広場」の開催を予定しています。ぜひ、お子さんと一緒にご参加ください。※6月の食育広場は新型コロナウイルス感染症対策により中止となります。

## 6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>WiFiサロン | 6月16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乳幼児親子の遊び場(WiFiサロン)常時開催 |
| ヘルシー相談          | 6月24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                                |
|                 | 7月8日(水)  |                           |  |
| 口腔相談            | 6月23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          | 6月24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          | 6月23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                                    |
|                 | 7月14日(火) |                           |  |