

定期予防接種

～計画的に接種しましょう!!～



●麻しん風しん混合 (MR) ワクチン

時期	接種対象年齢
1期	1歳の誕生日の前日～2歳の誕生日の前日まで
2期	平成26年4月2日生～平成27年4月1日生 (5歳以上7歳未満の就学前年度にあたる、いわゆる年長児) ※令和3年3月31日までが接種期限

●二種混合 (ジフテリア・破傷風) ワクチン

接種対象年齢
小学校6年生 (11歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前日まで)

※今年度、**小学6年生の方** (H20. 4. 2～H21. 4. 1) へは、令和2年4月に個別通知をしました。

●日本脳炎

	接種対象年齢	標準的な接種時期
1期 (初回2回・追加1回)	生後6月～90月に至るまでの間	1期初回：3歳 1期追加：4歳
2期 (4回目)	9歳以上13歳未満	小学4年生

※今年度、**小学4年生の方** (H22. 4. 2～H23. 4. 1) へは、令和2年4月に個別通知をしました。

●日本脳炎 ～特例接種～

日本脳炎予防接種は、平成17年5月30日から平成22年3月31日まで積極的な勧奨の差し控えがありました。それにより、接種がお済でない対象年齢の方は接種をお勧めします。4回目(2期)までの接種を済ませましょう

接種対象年齢
① 20歳の誕生日の前日まで (H12.4.2～H19.4.1生) ※既に20歳の誕生日を迎えられた方は対象外です。
② 9歳以上13歳未満 (H20.4.2～H21.10.1生)

※今年度、**18歳になる方** (H14. 4. 2～H15. 4. 1) へは、令和2年4月に個別通知をしました。

【予防接種の受けられる町内の医療機関】

- 利根町国保診療所**
利根町羽中 200 ☎68-2231
- 協和ガーデンクリニック**
利根町下井 327-3 ☎68-8017
- もえぎ野台よつば診療所**
利根町もえぎ野台 1-1-8 ☎85-5581
※町外医療機関でも接種できます。ご不明な場合は、お問合せください。

- 【注意事項】**
- ①接種時は、事前の予約が必要です。
 - ②母子健康手帳・予診票を必ず持参してください。
 - ③接種期限を過ぎると定期接種となりません。
(任意接種・有料となります)
 - ④予診票を紛失した場合、利根町保健福祉センターで再交付します。
(母子健康手帳持参)
- 【お問い合わせ先】** 利根町保健福祉センター 母子保健係

自宅でできるフレイル予防 ～運動編～

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態に間にある「**虚弱状態**」を指します。まだ、介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがおっくう・・・など、年齢とともに生じる心身の衰え、それが**フレイル**です。ある程度の衰えは高齢になれば自然なことです。しかし、運動不足・栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心がけで予防・改善することが大切です。

姿勢を意識してウォーキング

年齢を重ねると背中が丸くなりがちです。ウォーキングも正しい姿勢を意識することで、より全身が鍛えられ、血液の流れもよくなります。

- 背筋を伸ばす
- 目線はまっすぐ前を見る
- かかとから足をつき、つま先で地面を蹴る
- 歩幅を少し広げる

(公財)健康・体力づくり事業財団ホームページ「健康ネット」より引用



簡単な筋トレで筋力アップ

高齢になると転倒による骨折に注意が必要です。下半身を鍛えて転倒を防止しましょう。膝や腰に痛みのある方は、無理のない範囲で行ってください。

スクワット・・・10回

- ①足を肩幅くらいに広げて立つ。
- ②膝を曲げながらお尻をゆっくりと下ろす。
この時に、背中が曲がったり、かかとが浮いたり、折り曲げたひざが前に出ないように注意。
- ③太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

上体おこし・・・10回

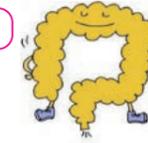
- ①仰向けになって両ひざを立てる。両手は頭の後ろで組む。
- ②おへそを覗き込むように、首をゆっくりと持ち上げる。
- ③おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。



大腸がん検診が始まります!

※大腸がん検診は、40歳以上の方が対象です。

- ①利根町保健福祉センターで容器を受け取ります。
午前8時45分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
- ②提出期間の中から提出日を決めます。
- ③2日間、採便します。
- ④1本目を採便してから3日以内に提出してください。
持ち物：検診料金(500円)、採便した容器、問診票



- 提出日・場所**
利根町保健福祉センター
8月25日(火)～9月11日(金)
午前9時～正午(土・日曜日を除く)
- 胃がん検診会場**
8月27日(木)～28日(金)
8月30日(日)～9月4日(金)
午前7時～9時30分(胃がん検診受付時間のみ)

※日程など詳細は検体容器配布時にお渡ししますのでご確認ください。
※胃がん検診は要予約(予約先：利根町保健福祉センター)



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・とりでもできる体操です。

- 受講定員** 10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方
 - ③おおむね50歳以上の方
 - ④5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)
 - ⑤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9月10日(木)
- 問合せ・申し込み先** 利根町保健福祉センター いきがい支援係



昨年度の養成講習会の様子

日程	会場・時間
令和2年 9月24日(木)	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
9月30日(水)	利根町保健福祉センター 10:00～15:45
10月2日(金)	
10月9日(金)	
10月14日(水)	

8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 ワイワイサロン	9月8日(火)	午前10時～11時	全乳幼児対象。※要予約 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	8月12日(水) 9月9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	8月25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	8月26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	8月18日(火) 9月8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