



## 保健福祉センターだより

〒300-1632  
茨城県北相馬郡利根町下曾根 221-1  
tel 0297-68-8291  
fax 0297-68-9149

### 乳がん・子宮がんの集団検診

乳がんは、女性がかかるがんの中でも、死亡原因の上位に位置するが、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。

子宮頸がんは、早期の場合、自覚症状がないことが多く、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、近年は、30〜40歳代の女性で増加傾向にあります。早期発見・早期治療のため、年1回のがん検診をお受けください。

※がん検診は、予約が必要です。詳細は、以下の通りです。

●問い合わせ先 保健福祉センター  
健康増進係

### 大人の無料風しん抗体検査・予防接種はお済みですか？

風しんの抗体検査・予防接種は、風しんの感染拡大防止のため、全国的に行われている対策で、令和3年度まで公費（無料）で受けられます。※定期予防接種

●対象となる方  
昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性

抗体価検査の実施後、風しんに対する抗体価が十分でない方に風しん混合（MR）の予防接種を無料で実施します。  
令和元年・2年度に、対象の方に郵送済みの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は、無料になりませんのでご注意ください。

※平成30年7月以降、風しん患者数が増加しており、患者の中心は30代から50代の男性です。このうち、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、これまで予防接種を受ける機会がなかった世代で、抗体保有率も低くなっていることから、風しん感染拡大防止のため、全国的に行われる対策です。

### 各種相談 4月の日程

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	5月11日(火)	9:45~10:15 (予約制 定員10組)	全乳幼児対象 乳幼児親子の遊び場(ワイワイサロン)も予約
ヘルシー相談	4月15日(木) 4月27日(火)	9:00~正午の予約した時間	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	4月27日(火)	9:30~13:45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	4月28日(水)	13:30~15:30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	4月13日(火) 5月11日(火)	13:30~15:45の予約した時間	専門職による相談 1週間前までに予約

※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。

## 健康レシピ



調理時間の目安  
30分

### 『春色のキッシュ』

◆材料(18cmのタルト型1台分)  
冷凍パイシート……2枚(200g)  
アスパラ……2本  
赤パプリカ……1/8個  
玉ねぎ……50g  
ベーコン……2枚  
卵……2個  
生クリームまたは牛乳……100ml  
ピザ用チーズ……50g  
油……少量

◆栄養量(1/8切れあたり)  
エネルギー 209kcal たんぱく質 5.9g 脂質 15.4g 食塩相当量 0.4g

#### ◆作り方

- 準備. 冷凍パイシートはパッケージの表記通りに解凍しておく。
- ① アスパラを斜め切りにし、お湯で1分程ゆで、ザルにあげる。
  - ② パプリカと玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
  - ③ フライパンで玉ねぎとベーコンを炒め、粗熱をとる。
  - ④ ボウルに卵、生クリームをいれて溶きほぐし、ピザ用チーズと③を混ぜ合わせる。
  - ⑤ 冷凍パイシートは端が5mm程重なるように置き、麺棒でタルト型よりひと回り大きく伸ばす。
  - ⑥ タルト型に油を塗り、パイシートを敷いて余分な部分は取り除く。
  - ⑦ ④を流し入れ、アスパラとパプリカを飾る。
  - ⑧ 200℃のオーブンで15分程、中に火が通るまで焼く。
  - ⑨ 粗熱をとり、型から外す。

#### ◆ひとことコメント

カラフルなキッシュは、お祝いやおもてなしの席にピッタリです！冷凍パイシートを使うことで、簡単に作ることができ、旬の食材を使うことで季節を楽しむこともできます。

予約受付 4月13日(火) から 平日8:45~12:00・13:00~17:00

検診名	検診内容	対象者	自己負担金	会場・日程	受付時間
レディース検診 ※子宮がん単独の受診可	超音波検査	30~39歳 40~64歳の偶数年齢	1,000円	すこやか交流センター 5月26日(水)~ 29日(土)、31日(月)	①13:00~13:20 ②13:45~14:00 ◎バスタオル持参(乳がん検診) ◎スカート着用(子宮頸がん検診)
	マンモグラフィ検査1方向	51歳以上の奇数年齢	1,000円		
	マンモグラフィ検査2方向	41~49歳の奇数年齢	1,700円		
	子宮頸部細胞診	20歳以上	1,400円		
	大腸がん検診	40歳以上	500円		
乳がん検診	超音波検査	30~39歳 40~64歳の偶数年齢	1,000円	保健福祉センター 5月24日(月)~ 25日(火)	①13:00~13:20 ②13:45~14:00 ◎バスタオル持参
	マンモグラフィ検査1方向	51歳以上の奇数年齢	1,000円		
	マンモグラフィ検査2方向	41~49歳の奇数年齢	1,700円		

### 結核・肺がん検診・肝炎検診・前立腺がん検診

予約受付 4月20日(火) から 平日8:45~12:00・13:00~17:00

検診名	対象	検診内容	自己負担
結核・肺がん検診	肺がん検診(40歳以上) 結核検診(65歳以上)	胸部レントゲン検査	無料
肺がん検診(喀痰検査)	50歳以上(問診で該当した方のみ)	喀痰検査	1,000円
肝炎ウイルス検診(B型・C型)	①今年度40歳を迎える方	血液検査(B型・C型) (町での検査は生涯に1度)	無料
	②41歳~70歳までの方で過去に検査を受けたことがない方		1,000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査(PSA検査)	1,400円

6月の日程	場所	検診受付時間
8日(火)、9日(水)、10日(木)、16日(水)	利根町文化センター	9:00~10:30
11日(金)、13日(日)、14日(月)	利根町すこやか交流センター	13:00~14:30
15日(火)	文間地区農村集落センター	※肺がん検診のみをご希望される方は、予約枠が14:30からのみとなります。
17日(木)、18日(金)	利根町生涯学習センター	※予約が必要です。

※利根町に住居登録されている方であればどなたでも受診ができます。生活保護世帯の方は、自己負担はありませんので、受け付けでお申し出ください。