

県の「元気アップ！りいばらき」で貯めたポイントで町のがん検診で使える無料券が当たるチャンス！

【元気アップ！りいばらきについて】

茨城県では、県民の健康づくり活動推進のため、スマートフォン用アプリ「元気アップ！りいばらき」を通した健康づくり活動に対してポイントを付与し、景品などへの応募ができるよう運用しています。
ぜひ、健康づくりに取り組み景品に応募しましょう！

●景品プログラム ※利用できるのは町の集団検診のみ

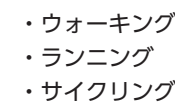
ポイント数	景品の内容
2,000P	以下の検診の無料クーポン券 大腸がん検診、骨粗しょう症検診、乳がん検診（超音波検査、マンモグラフィ検査1方向）
3,000P	以下の検診の無料クーポン券 乳がん検診（マンモグラフィ検査2方向）、子宮頸がん検診、前立腺がん検診、胃がん検診

●参加方法

ポイントシート（紙媒体）またはアプリをダウンロードのうえ、ご参加ください。
※ポイントシートは保健福祉センターで配布しています。

●アプリのダウンロード方法（アプリは無料）

App Store または Google Play から『元気アップリ！いばらき』と検索いただくか、右記 QR よりダウンロードしてください。



・ウォーキング
・ランニング
・サイクリング



・健康診断・がん検診
・特定保健指導
・体重・血圧測定



・野菜の摂取、適塩



・交流（会話など）
・イベント（社会参加）

●応募条件

令和3年1月1日（金）～令和3年12月31日（金）の間で獲得した「元気アップ！りいばらき」のポイントが2,000Pまたは3,000Pを獲得された方。
※応募に関する詳細は12月の広報でお知らせ予定です。

健康レシピ

“イカと胡瓜の中華炒め”



◆材料（2人分）

スルメイカ……2杯（180g）
セロリ……1本（150g）
きゅうり……1本
卵……1個
油……大さじ2
中華スープの素……小さじ1/2
塩……少々
胡椒……少々
オイスターソース……大さじ1
唐辛子……1本

調理時間の目安 15分

◆作り方

- ① セロリは筋を取り、斜め切りにし、葉は一口大に切る。きゅうりも同様に縦半分に切り、斜め切りにする。
- ② イカのワタと皮を取り除き、水洗いをして軽く拭き、短冊切りにする。
- ③ 卵を溶きほぐし、油を熱したフライパンで半熟に加熱し、一度皿に取り出す。
- ④ 野菜も同様に炒め、一度皿に取り出す。
- ⑤ 油を足し、唐辛子を熱しイカを炒め、中華スープの素・塩・胡椒・オイスターソースを加え炒め味を整える。
- ⑥ ③と④を加え、サッと炒め合わせる。

◆ひとことコメント

旬のスルメイカと夏にたくさん収穫できるきゅうりを加熱して、目先を変えた一品です。セロリの爽やかな風味が暑い日にはぴったりです。

◆1個あたりの栄養量

・エネルギー 255kcal ・たんぱく質 21.1g ・脂質 18.2g
・食塩相当量 2.2 g



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、検診料金の一部助成を行っています。受ける方の都合の良い日程で指定の医療機関へ予約し、受診する事ができます。

※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。

●申し込み方法

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、年末年始を除く）

※40歳～69歳の対象者で、昨年度に乳がん検診または子宮がん検診を受診されている方へは、4月に受診券を郵送しています。

●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4年2月28日（月）まで

●各種検診内容について

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 40～64歳の偶数年齢	1,100円
	マンモグラフィー検査	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＋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

※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、再発行できまので保健福祉センターまでお問い合わせください。

●問い合わせ先

利根町保健福祉センター 健康増進係

10年に一度のチャンスです！！
歯周疾患検診を受けましょう！！

今年4月に今年度対象となる方へ受診券を送付しております。
受診券が届いた方は忘れずにお受けください。

●対象者

40歳、50歳、60歳、70歳の節目年齢に達する方（基準日…令和4年3月31日）

●受診券の有効期限

令和4年2月28日まで

●自己負担金 500円

生活保護世帯の方は無料になりますので、受診前に保健福祉センターへ申請してください。

●受診できる歯科医院（町内の協力医療機関のみになります）

医療機関	住所	電話番号
尾上歯科医院	下曾根 289	68-9292
杉山歯科医院	布川 618-312	68-6516
太子堂歯科医院	布川 3244-3	68-8080
平田歯科医院	羽根野 850-269	68-8132
協和ガーデングリニック	下井 327-3	68-8118

●問い合わせ先

利根町保健福祉センター 健康増進係

各種相談 6月～7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	7月8日（木）	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	6月22日（火） 7月15日（木）	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	6月22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	6月23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	6月15日（火） 7月13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。