

▶ミニドック健康診査のお知らせ

特定健診（または後期高齢者健診）とがん検診（下記の表参照）を一度に受診できる健診です。

◎印がセットになっている健診です。○印は、希望により追加することができます。

●**予約期間** 7月1日（木）から予約受付中 ※定員に達した場合終了となります。
午前8時45分～正午、午後1時～5時（土・日曜日、祝日除く）

●**予約方法** 利根町保健福祉センターへ電話で予約

胃がん検診は必ず受診となります。



日程	検診名	対象	検診内容	自己負担
※予約が必要です。 8月24日（火）、25日（水） 【健診会場】 利根町文化センター 【受付時間】 ①7:00～7:30 ②8:00～8:30 ③9:00～9:30	特定健診	40～74歳以下国民健康保険加入者	身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査・血清クレアチン検査・心電図検査・眼底検査・貧血検査	1,000円
	◎ 後期高齢者健診	後期高齢者医療制度の被保険者	【基本項目】身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査 【追加項目】眼底検査・心電図検査・貧血検査・血清クレアチニン検査・尿酸	基本項目：無料 追加項目：眼底 1,000円/心電図 1,000円/貧血 200円/血清クレアチニン 210円/尿酸 210円 (合計が1,000円を超える場合は上限1,000円)
	○ 結核・肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン検査	無料
	○ 胃がん検診		胃部レントゲン検査	1,400円
	○ 大腸がん検診		便潜血検査2日間法	500円
	○ 肝炎ウイルス検診	40～70歳	血液検査（血中ウイルス検査）	1,000円（40歳無料）
○ 前立腺がん検診	50歳以上男性	血液検査（血中PSA検査）	1,400円	

●問い合わせ先

特定健診および後期高齢者健診 保険年金課 ☎68-2211

その他の検診 利根町保健福祉センター ☎68-8291

健康レシピ

“ピリ辛肉巻き胡瓜”



調理時間の目安 15分

◆作り方

- きゅうりをよく洗い、ヘタを切り落とす。
- 豚バラ肉をまな板に並べ、塩・黒胡椒を振り、きゅうりを乗せ端から斜めにきつく巻く。
- 6等分に切り、片栗粉をまぶす。
- ボウルに合わせ調味料を混ぜ合わせ、白いりごまを加える。
- フライパンにごま油を熱し、巻き終わりを下にして並べ、中火で全面に焼き色が付くまで焼き、弱火にして火を通す。
- 余分な脂をキッチンペーパーでふき取り、④を加え中火で水分がなくなるまで焼きからめる。

◆ひとことコメント

蒸し暑くなり、食欲のない日こそしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。付け合わせに大葉や白髪ねぎを添えても良いですね。

◆1個あたりの栄養量

- ・エネルギー 349kcal
- ・たんぱく質 11.0g
- ・脂質 28.8g
- ・食塩相当量 1.6g

◆材料（2人分）

- 胡瓜…2本/豚バラ肉…6枚（120g）
- 塩…少々/黒胡椒…少々/片栗粉…少々

【合わせ調味料】

- コチュジャン…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2/酒…大さじ1
- 白いりごま…小さじ2/ごま油…大さじ1



保健福祉センターだより

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

茨城県肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業について

B型・C型肝炎ウイルスが原因の肝がん・重度肝硬変の医療費は、助成が受けられます。
この制度は、肝がんおよび重度肝硬変の治療研究を促進することを目的としており、申請者の同意に基づき、厚生労働省の研究班へ臨床データが提供され、治療研究に活用されます。（データの活用にあたり、個人情報保護は保たれます。）
医療費の助成には下記条件があります。
申請については、お住いの都道府県または医療機関の窓口などにお問い合わせください。
お問い合わせ先
竜ヶ崎保健所
（龍ヶ崎市2983-1）
☎0297-62-2161

- 条件1 ▶ B型・C型肝炎ウイルス感染が原因の肝がん・重度肝硬変と診断され、入院治療または通院治療を受けており、年収約370万円以下であることなど
- 条件2 ▶ 入院または通院による医療費の自己負担額が高額療養費の基準額を超えていること
- 条件3 ▶ 条件1・2を満たした月が、過去12月のうち2月となった場合、指定医療機関（受診先が指定医療機関でない場合は、都道府県に相談）に「臨床調査個人票」を記載してもらい、「医療記録票」の写しなどを添付し、都道府県に「参加者証」の交付を申請すること
- 条件4 ▶ 条件1～3を満たした上で、過去12月で3月目以降となる高額療養費の基準額を超える入院医療または通院医療を指定医療機関で受けた場合、医療費の助成を受けることができること

▶結核・肺がん検診、肝炎検診、前立腺がん検診、胃がん検診

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 ②41歳～70歳までの方で過去に検査を受けたことがない方	血液検査（B型・C型）	無料
		（町での検査は生涯に1度）	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
胃がん検診	40歳以上の方	胃部レントゲン	1,400円

※利根町に住民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。

予約開始日時	検診名	日程	場所	検診受付時間
7月1日（木）から開始 定員に達したら終了 8:45～12:00 13:00～17:00	結核・肺がん検診、肝炎検診、前立腺がん検診	8月19日（木）	利根町民すこやか交流センター	①9:00 ②9:30 ③10:00 ④13:00 ⑤13:30 ⑥14:00
		8月20日（金）		
	胃がん検診	8月26日（木）	利根町保健福祉センター	①7:00～7:30 ②8:00～8:30 ③9:00～9:30
		8月27日（金）	利根町生涯学習センター	
		8月29日（日）	利根町民すこやか交流センター	
		8月30日（月）	利根町保健福祉センター	

▶各種相談 7月～8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	8月5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）も予約制
ヘルシー相談	7月27日（火） 8月12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	7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	7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	8月17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。