

▶予約制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。
（下表の○印がセットです。○印は、希望により追加受診が可能です。）

- 予約期間** 10月5日（火）から電話予約受付中 ※定員に達した場合終了
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

今年度最終!!



日程	検診名	対象	検診内容	自己負担	
※予約が必要です。 11月18日（木） 19日（金） 【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・尿検査	基本項目：無料 追加項目：眼底・心電図 各1,000円／貧血200円／血清クレアチニン・尿酸 各210円（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	
	風疹抗体価検査	S37.4.2～S54.4.1生（男）	血液検査	無料（事前送付のクーポン持参）	

●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

●問い合わせ先
保健福祉センター 健康増進係
☎68-8291

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。

レディース検診について



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

※予約受付開始日 11月9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 ※子宮頸がん単独の受診可	乳がん検診 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 12月2日（木） 3日（金）	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		

▶インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

下表に該当する方は、接種費用の一部または全額助成が受けられます。

- 助成券有効期限** 令和4年1月31日（月）
- 交付期間** 10月1日から12月28日まで（土・日曜日、祝日を除く 8:45～17:00）
- 交付場所** 利根町保健福祉センター 予防接種担当
- 接種料金** 医療機関により異なりますので、医療機関の窓口にて差額をお支払いください。

接種区分	助成額	助成券交付時に必要な物
定期接種 接種当日65歳以上の方 (昭和31年12月31日以前に生まれた方)	2,000円 ※生活保護世帯の方は無料になります	対象者の方には9月下旬に通知を郵送しました
定期接種 接種当日60歳～65歳未満(昭和36年12月31日以前に生まれた方)で、心臓・腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方(概ね、身体障害者障害程度等級1級に相当します)		身体障害者手帳など障害の程度が分かるもの
任意接種 1歳～中学3年生の方 ※多子世帯とは同一世帯に中学3年生までのお子さんが3人以上いる世帯のうち、3人目以降のお子さんです。	通常 1回につき1,500円を2回まで 多子世帯の方※ 1回につき上限3,000円を2回まで	母子健康手帳、保険証等氏名、住所、年齢が記載されているもの ※13歳以上の方は、1回接種が原則です。

▶各種相談 10月～11月の日程 ※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	11月9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)も予約制
ヘルシー相談	10月26日（火） 11月11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	10月26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	10月27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	10月19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)

健康レシピ

“さつまいもとれんこん、豚バラ肉のピリ辛蒸し”



調理時間の目安 25分

◆作り方

- ① ボウルにAを入れ、5cm幅に切った豚バラ肉を加えてよくもみ込み、10分ほど置く。
れんこん、さつまいもは5～6mmの厚さの輪切りにし、水にさらし、水気を切っておく。
エリンギは他の材料と大きさをそろえて切る。
- ② 耐熱皿に豚バラ肉、れんこん、さつまいも、エリンギを交互に並べる。
- ③ ラップをかけて、600Wのレンジで8分蒸す。
- ④ 仕上げに小口切りにした万能ねぎを散らす。

◆ひとことコメント

秋野菜の代表「さつまいも」には、食物繊維やビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンCは、でんぷん質に守られているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。
色々な食感を楽しめる豚バラ肉の旨みが入ったボリューム満点のおかずです。

◆1個あたりの栄養量

エネルギー 328kcal・たんぱく質 9.1g・脂質 21.7g・食塩相当量 1.0g

◆材料（2人分）

豚バラ肉…100g / さつまいも…中1本
れんこん…100g / エリンギ…中1本
本万能ねぎ…適量

A 味噌…大さじ1/2・豆板醤…小さじ1/2
酒…小さじ1・みりん…小さじ1
ごま油…小さじ1/2・にんにく…少々
しょうが…少々