



保健福祉センターだより

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

「骨粗しょう症検診・予防教室」 の予約受付が始まります。

節目年齢を迎えたこの機会に、自分の骨密度をチェックして予防しましょう。

●対象者 40・45・50・55・60・65・70歳の女性 令和4年3月31日現在

●申込先 利根町保健福祉センター（平日…午前8時45分から午後5時）

●予約開始日 令和4年1月5日(水) ※定員（各時間枠30名）になり次第締め切らせていただきます。

●検診日 令和4年2月8日(火)・9日(水) 受付…①午前9時～9時15分 ②午前10時～10時15分

※予防教室がセットになった検診です。（所要時間1時間程度）

●検査方法 超音波式骨密度測定

●検診料金 700円（生活保護世帯の方は無料）

●検診会場 利根町保健福祉センター

県の「元氣アップ！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！

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「元氣アップ！りいばらき」を通じ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！

かかりつけ医を持ちましょう



かかりつけ医とは、なんでも相談できるうえ、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき（医療的機能）、健康相談や特定健診や学校保健など地域における医療を取り巻く社会的活動に参加する（社会的機能）など身近で頼りになる総合的な能力を有する医師のことです。

高齢化が急速に進む中、かかりつけ医を持つことが推奨されています。

「かかりつけ医をもつメリット」

- ・日頃から健康について相談に乗ってくれる
- ・大きな病院に比べて待ち時間が少ない
- ・専門的な検査や入院、手術が必要な時は適切な病院に紹介してくれるなど

インフルエンザの感染を防ぐポイント



インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して発症します。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。感染の広がりを予防する一つの方法として、この感染が広がっていく経路を遮断することが必要です。そのために、

予防対策を積極的にに行いましょう。

●手洗い 外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

●流行前のワクチン接種が有効 インフルエンザワクチンは、感染を完全に阻止する効果はありませんが、インフルエンザの発症を予防することや、発症後の重症化や死亡を予防することに關しては、一定の効果があるとされています。

●咳エチケット インフルエンザは、主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によって感染します。咳やくしゃみが直接かからないようにカバーしましょう。

《咳やくしゃみをするときは》
・ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう

・周囲の人からなるべく離れましょう
・マスクを着用しましょう
・こまめに手洗いをしましょう

●普段の健康管理 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

●適切な湿度を保つ 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60％）を保つことも効果的です。

●人ごみや繁華街への外出を控える インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

健康レシピ

“ホワイトクリスマス鍋”



◆材料（2人分）

白菜…大1枚／水菜…1株
人参…小1/3本／生鮭…2切れ（140g）
しめじ…1/3パック／大根…小1/4本

④ コンソメ…大さじ1／酒…大さじ1
水…100cc

◆1個あたりの栄養量

エネルギー 150kcal
たんぱく質 17.8g・脂質 3.4g・食塩相当量 1.8g

調理時間の目安 15分

◆作り方

- ① 白菜は芯と葉に分け一口大に切る。水菜は3cmの長さ、人参は3mm位の輪切りにする。（抜型で抜いても良い）しめじは石づきを取り、ほぐす。生鮭は一口大に切る。
- ② 大根をすりおろし、半量を鍋に入れ、④と合わせて火にかける。
- ③ 煮立ったところに、白菜の芯と人参を加えさらに煮る。ある程度火が通ったら、白菜の葉と水菜、しめじ、生鮭を加える。
- ④ 中火にし、3～4分ほど煮る。②の大根おろしの半量を雪のように散らす。
- ⑤ ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛り付ける。お好みでポン酢をかけていただく。

◆ひとことコメント

雪をイメージした冬の野菜がたっぷりのお鍋です。大根はビタミンCが多く含まれていますので、風邪予防におすすめです。また、疲れた胃腸を整える消化酵素も含まれています。加熱すると水に溶けてしまうので煮汁ごといただきます。粗くおろした鬼おろしにすると、食感を楽しむことができます。ぜひクリスマスに作ってみてはいかがでしょうか？