



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

65歳以上の運動教室

「健脚くらぶ」参加者募集

「健脚くらぶ」は加齢や不活発による衰えを改善していくための運動教室です。体幹バランス強化や関節・筋肉の動きを良くして、転倒を予防します。

- **日程** 毎週月曜日（祝日はお休み）
- **期間** 6カ月間
- **時間** 午前10時10分～11時10分
- **場所** 利根町保健福祉センター1階機能訓練室
- **募集人数** 10名まで
- **参加料** 1回1000円



講師：廣瀬 亜須可 先生

予防接種を忘れずに受けましょう！

▼麻しん風しん混合（MR）予防接種

麻しん風しんの予防接種は、2回の接種が定期接種として決められています。麻しん（はしか）は感染力がとて強く、かかると重症化し脳炎などの合併症を起こすことがあります。対象の年齢になる方は、忘れずに接種を受けましょう。

●定期接種時期・対象年齢

- ・1期 1歳になる前日
- ・2期 平成27年4月2日生まれ～平成28年4月1日生まれ
- ※2期接種対象の方は、令和4年3月31日までが接種期限です。

●注意事項

- ・接種時は、母子健康手帳・予診票を必ずご持参ください。
- ・予診票を紛失した場合、利根町保健福祉センターで再交付します。（母子健康手帳持参）

▼高齢者肺炎球菌予防接種

● **対象者** 過去に成人用肺炎球菌ワクチン（ニューモバックスNP・23価肺炎球菌ワクチン）の接種を受けたことがなく、左記の①もしくは②に該当する方

- ※今年度対象の方へは、令和3年4月に個別に通知しました。
- ①令和3年度中（令和4年3月31日現在）に、65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方

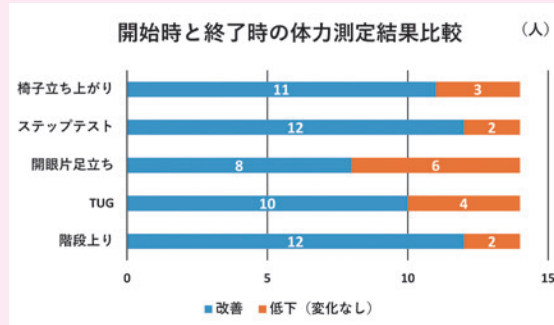
●対象となる方

- 65歳以上で、左記の5項目のうち3つ以上該当する方
- ・階段を手すりや壁をつたって昇る
- ・椅子から立ち上がる時何かにつかまる
- ・15分位続けて歩いていない
- ・この1年間に転んだことがある
- ・転倒に対する不安は大きい



開始時および終了時には理学療法士の運動機能チェック、体力測定を行い、先生との面接をして目標を設定して運動していきます。

ほとんどすべての項目において良い効果がみられています！！



●参加者の声

- ・毎月のチャレンジ運動を家事の合間にし、運動習慣がついた
- ・以前より長時間歩けるようになった
- ・お友達ができ、楽しく運動できた
- ・気持ちが前向きになった

②接種日時点で60歳以上65歳未満の者であって、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある方（身体障害者手帳1級相当）

※該当者には、利根町保健福祉センターにて予診票を交付しますので、該当するかどうかは、個別にお問い合わせください。

●接種期限 令和4年3月31日(木)

令和3年度大腸がん検診の最終受付期間のお知らせ



がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることです。令和3年度の大腸がん検診は今回が最終となります。

す。まだ受けていない方はこの機会をご利用ください。

大腸がん検診は、2日間の便をとって、提出する簡単な検査です。

●検体容器受付期間 1月17日(月)～21日(金) 午前9時～正午

※検体容器の配布は1月20日(木)までです。（土・日曜日、祝日を除く）

※容器を使用しなかった場合はご返却ください。

- **回収場所** 利根町保健福祉センター
 - **対象者** 40歳以上の方
 - **検診方法** 検便（便潜血検査2日法）
 - **料金** 500円（検体提出時に徴収）
- ※問診表の記入も忘れずお願いします。

歯周疾患検診は受けましたか？

令和3年4月に今年度対象になる方へ受診券を送付しております。

● **対象者** 40、50、60、70歳の節目年齢に達する方（基準日：令和4年3月31日）

受診券有効期限は令和4年2月28日です。検診を受けていない方はお早目にお受けください。

なお、受診券を紛失された方は再発行が可能です。利根町保健福祉センターまでご連絡ください。



「8020運動」

80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。

なお、厚生労働省は歯の損失が急増する50歳前後の人に対して、身近な中間目標として60歳で24本の歯を保つための「6024運動」を掲げています。

平成28年歯科疾患実態調査では、8020達成者の割合が前回調査の40.2%から51.2%に増加しているという結果となりました。

およそ20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛むことができ、咀嚼状況が良好であることがわかっています。自分の歯で噛むことは生きる力につながります。

健康で満足度の高い人生を送るために年に一度は歯科を受診し、むし歯、歯周病予防に努めましょう。

健康レシピ

“ブロッコリーの豆乳スープ”



◆材料（2人分）

ブロッコリー…80g／玉ねぎ…小1/4個（50g）
じゃが芋…小1/2個（60g）／水…100cc
コンソメ（顆粒）…小さじ1／バター…5g
豆乳（無調整）…200cc／塩・こしょう…少々

◆1個あたりの栄養量

エネルギー 104kcal
たんぱく質 6.7g・脂質 4.5g・食塩相当量 0.9g

調理時間の目安 15分

◆作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、じゃが芋は7mm位の厚さに切る。
- ② ブロッコリーは小房に切り、茎の部分は薄切りにする。
- ③ ①と②を鍋に入れ、水とコンソメを入れて柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 豆乳と③を全体が滑らかになるまでミキサーにかける。
- ⑤ 鍋に移し、バター、塩、こしょうで味をととのえる。

◆ひとことコメント

ブロッコリーはビタミン類が豊富で、花蕾（からい）と呼ばれるつぼみの部分と茎を食べる野菜です。ポウルに水を張り、花蕾を下に向けて水中で振り洗いをすると汚れをきれいに取り除くことができます。

市販のインスタントスープも便利ですが、材料を合わせて煮込み、ミキサーにかけるだけで手作りの簡単スープができます。

豆乳を牛乳に、また、ブロッコリーを人参に代用するのもおすすめです。

（レシピ提供）利根町食生活改善推進員協議会

▶各種相談 1～2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
3・4カ月児健診	2月4日（金）		
3歳児健診	1月25日（火）		個別に通知しますので、詳細は通知をご覧ください。
3歳児眼の検診	2月10日（木）		
育児相談 ワイワイサロン	2月3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	1月25日（火） 2月10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	1月25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	1月26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	1月18日（火） 2月15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）