



## 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

### 『元氣アップ！りいばらき』で健康づくり!! (令和4年版)

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！

#### ●対象ポイント数・町の景品内容 ※町の集団検診のみ利用可

| 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<br>(令和5年度の検診)<br>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<br>(令和5年度の検診)<br>乳がん検診(マンモグラフィ検査2方向)、子宮頸部がん検診、前立腺がん検診、胃がん検診 |

#### ▼ポイント獲得方法および町の景品応募方法

- 参加方法  
・ポイントシート利用の場合  
利根町保健福祉センターで、ポイントシートを配布しています。  
・アプリ利用の場合(無料)  
アプリストアで『元氣アップ！りいばらき』と検索または二次元コードからダウンロードしてください。



▲ ios 用



▲ Android 用

- ポイントが付与される健康づくり活動(一部掲載)

4区分の活動をポイント化!!  
運動・健康・食生活・コミュニケーションなどの活動でポイントが付与されます。

また、利根町保健福祉センターで実施する一部の事業でもポイントが付与されます。

- ・各がん検診
- ・骨粗しょう症検診
- ・健康教室
- ・健脚くらぶ
- ・はつらつトレーニング など

#### (3)応募条件

1月1日～12月31日の間で獲得した「元氣アップ！りいばらき」のポイントが2000Pまたは3000P  
※応募に関する詳細は令和4年12月の広報でお知らせ予定です。



#### 【過去参加者の感想】

- ・人の気持ちをおしはかる難しさを知った。
- ・遠く離れて暮らす孫達にも思いをはせ、目くばり、気くばりができる自分でいたい。
- ・忘れかけていたことを再確認できたと思う。

#### ゲートキーパー研修を開催!!

ゲートキーパーとは、地域や職場、学校、その他様々な場面において、身近な人で自殺をしようとしている人のサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることが出来る人のことです。

この研修は、大切な人を支えるため、大切なあなたを守るために多くの方に知っていただきたい内容になっています。参加無料で、利根町民の方でしたら、どなたでも参加できます。

●日時 3月15日(火) 午前10時～11時30分/受付時間…午前9時30分

●場所 利根町保健福祉センター

●講師 東京成徳大学 応用心理学部 臨床心理学 菊池 春樹 氏

●定員 30名

●申し込み 3月8日(火)までに電話にて健康増進係までお申し込みください。  
時間…平日/午前8時45分～午後5時

▶各種相談 2～3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                           |
|-----------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| 6・7カ月児相談        | 3月 3日 (木)              | 個別に通知しますので、詳細は通知をご覧ください。  |                                   |
| 1歳6カ月児健診        | 3月 2日 (水)              |                           |                                   |
| 育児相談<br>ワイワイサロン | 3月10日 (木)              | 9:45～10:15<br>(予約制 定員10組) | 全乳幼児対象<br>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          | 2月10日 (木)<br>2月22日 (火) | 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            | 2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          | 2月24日 (木)              | 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          | 2月15日 (火)<br>3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)               |

#### 介護予防教室参加者募集!!

##### ▼「かむカム栄養塾」

「むせ」「口の渇き」「飲み込み」などの改善のためのお口の健康づくりと栄養改善を目指します。



左記の項目に2つ以上該当する人はお勧めです!!

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物等でむせることがある
- 口の渇きが気になる

- 講師 歯科衛生士・管理栄養士
- 場所 利根町保健福祉センター(1階いきいきルーム)
- 日程

| 日程       | 内容         |
|----------|------------|
| 3月1日(火)  | 唾液量アップ法    |
| 3月8日(火)  | 歯周病ケア      |
| 3月15日(火) | 食事の工夫      |
| 3月22日(火) | かむ力判定      |
| 3月29日(火) | 口の健康維持のために |

時間: 午前10時～11時30分

※他にも認知症予防や運動の教室もありますので、ご興味のある方はお問い合わせください。

- 参加費 100円/1回
- 申込期限 2月10日(木)までにいきがい支援係までお申し込みください。

#### 定期予防接種を忘れていませんか?

##### ●日本脳炎

| 接種区分 | 1期(初回2回・追加1回)     | 2期(4回目)   |
|------|-------------------|-----------|
| 接種年齢 | 生後6月～90月に至るまでの間   | 9歳以上13歳未満 |
| 接種時期 | 1期初回: 3歳/1期追加: 4歳 | 9歳        |

##### ●二種混合(ジフテリア・破傷風)ワクチン

| 接種年齢       |
|------------|
| 11歳以上13歳未満 |

※今年度小学6年生の方へは、令和3年4月に個別通知しました。

##### ●日本脳炎 ～特例接種～

日本脳炎予防接種は、平成17年5月30日から平成22年3月31日まで積極的な勧奨の差し控えがありました。それにより、接種がお済みでない対象年齢の方は接種をお勧めします。4回目(2期)までの接種を済ませましょう。

| 接種対象年齢                          |
|---------------------------------|
| ①20歳の誕生日の前日まで(H13.4.1～H19.4.1生) |
| ②9歳以上13歳未満(H20.4.2～H21.10.1生)   |

※今年度18歳になる方へは、令和3年6月に個別通知しました。

## 健康レシピ

### “ い わ し バ ー グ ”



#### ◆材料(2人分)

いわし…4尾/しょうが…25g/長ねぎ…10g  
A(味噌…5g/卵…1/2個/片栗粉…大さじ1)  
油…小さじ2  
(付け合わせ) サラダ菜…1枚/ミニトマト…2個  
レモン…1/8個/白ごま…少々

◆1個あたりの栄養量 エネルギー 241kcal・たんぱく質 21.5g・脂質 15.0g・食塩相当量 0.6g

調理時間の目安 20分

#### ◆作り方

- ①いわしは手で開き、塩水で洗う。骨を取り、包丁でたたく。
- ②しょうがはみじん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③①と②を合わせ、Aを加えて全体がなじむまで混ぜる。
- ④油をひいたフライパンで、薄く小判型にした③を両面焼く。
- ⑤付け合わせに、サラダ菜、ミニトマト、レモンを添え、白ごまをふる。

#### ◆ひとことコメント

いわしにはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などの必須脂肪酸が豊富に含まれており、血液の流れを良くする作用や認知症予防作用があると言われています。また、カルシウムなどのミネラル類が豊富に含まれています。必須脂肪酸は体内で合成ができないため、食事から摂取する必要があります。栄養豊富なイワシをハンバーグ風にしてみました。材料をよく混ぜた後、薄い小判型にし、さっと焼くことがポイントです。