



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

検診を受けましょう！

少しずつ暖かくなり外出をしたくなる陽気も増えてきました。



今年度も5月の子宮がん検診、乳がん検診をスタートに、各種がん検診が始まります。

昨年度はコロナ感染拡大の波が何度もあり、各検診の受診者数も控えめになっております。身体のメンテナンスは、定期的に行うことが大切です。3月に配布しました「こころの健康づくりカレンダー」を見直して一年間の検診の予定を計画してみてください。

長く続く自粛生活は、足腰の筋力低下のみならず、体重の増加、血糖や血圧など治療中の生活習慣病のコントロール不良など、不調を招いているかもしれません。

ぜひ、計画的に検診を受けましょう。

乳がん・子宮がん集団検診を行います！

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んで、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ので、検診で定期的に確認することが大切です。

早期の子宮頸がんは、自覚症状がないことが多いです。子宮頸がんは診断される人は、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。

※予約が必要(4月12日(火)から受付開始)です。詳細は、以下の通りです。

予約・問い合わせ先

利根町保健福祉センター 健康増進係
☎ 68・8291



●乳がん・子宮がん集団検診の日程

※乳がん検診のみを受診される場合は、5月23・24日のみとなります。

検診名	検診内容	対象者	自己負担金	会場・日程	受付時間
乳がん検診	超音波検査	30～39歳 40～64歳の偶数年齢	1,000円	利根町 保健福祉センター 5月23日(月) 24日(火)	① 13:00～13:20 ② 13:45～14:00 ◎バスタオル持参
	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		
レディース検診 ※子宮頸がん単 独の受診可	乳がん 超音波検査	30～39歳 40～64歳の偶数年齢	1,000円	利根町民 すこやか交流センター 5月25日(水) 26日(木) 27日(金) 30日(月) 31日(火)	① 13:00～13:20 ② 13:45～14:00 ◎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(女性のみ)	40歳以上	500円		

子どもの定期予防接種～計画的に接種しましょう～

●麻しん風しん混合(MR) ワクチン

時期	接種対象年齢
1期(1回)	1歳の誕生日の前日～2歳の誕生日の前日まで
2期(2回)	平成28年4月2日生～平成29年4月1日生 (5歳以上7歳未満の就学前年度にあたる、いわゆる年長児) ※令和5年3月31日までが接種期限 【令和4年度こころの健康づくりカレンダー記事の訂正】 P5 麻しん風しん混合2期の接種期間に誤りがありました。 (正) 令和4年4月1日～令和5年3月31日 (誤) 令和3年4月1日～令和4年3月31日

●接種方法(予防接種共通) ※医療機関にて個別接種

町内医療機関		
医療機関名	住所	電話番号
鈴木内科医院	利根町早尾 890-1	68-3100
利根町国保診療所	利根町羽中 200	68-2231
協和ガーデンクリニック	利根町下井 327-3	68-8017

※町外医療機関でも接種できます。ご不明な場合は、お問い合わせください。



●注意事項

- ①接種時は、医療機関に事前の予約が必要です。
- ②母子健康手帳・予診票を必ずご持参ください。
- ③接種期限を過ぎると定期接種となりません。(有料となります)

●二種混合(ジフテリア・破傷風) ワクチン

接種対象年齢
小学校6年生(11歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前日まで)

●問い合わせ先 利根町保健福祉センター 母子保健係

▶各種相談 4～5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	4月15日(金)	10:00～10:30(予約制)	全乳幼児対象
3～5カ月児相談	4月15日(金)	個別に通知しますので、詳細は通知をご覧ください。	
3歳児健診	4月26日(火)		
ヘルシー相談	4月28日(木) 5月10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	4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	4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	4月12日(火) 5月10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

“にんじンドレッシング”

調理時間の目安 10分



◆材料(作りやすい分量)

にんじん…100g / 玉ねぎ…50g
A(酢…50cc・醤油…50cc・砂糖 18g(大さじ2)
みりん 18g(大さじ1)・サラダ油 90cc)

◆栄養量(大さじ1の分量) エネルギー 40kcal・たんぱく質 0.2g・脂質 3.5g・食塩相当量 0.3g

◆作り方

- ① にんじん、玉ねぎはすりおろす。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を合わせ、全体にとろみがつくまでよく混ぜる。

◆ひとことコメント

和洋中、どの料理にも使いやすい「人参」は、年に2回の旬があり、春夏人参は4～7月、冬人参は10～12月がその時期です。人参の代表的な栄養素「β-カロテン」は、油との相性が良く一緒に摂取することで吸収率が高まります。水分と油分が分離しないよう、しっかりと混ぜる事がポイントです。瓶などに入れて冷蔵庫で保存し、3日くらいで召し上がってください。春野菜にも合うドレッシングです。

(レシピ提供) 利根町食生活改善推進員協議会