



保健福祉センターだより
 〒300-1632
 茨城県北馬郡利根町下曾根 221-1
 tel 0297-68-8291
 fax 0297-68-9149

新任保健師のつばやき
 「ゲートキーパー研修会報告」



4月22日、利根町保健福祉センターにて、昨年度新型コロナウイルス感染症の影響により延期となっていたゲートキーパー研修会を開催しました。今回は住民向けの研修会で、5名の参加となりました。ペア演習体験に自分も参加し、自分の話したいことがきちんと伝わっているのか不安でしたが、相手の方が話を整理してくださり集約して返していただくことで、脳内がとてもしっきりしました。また、誰かに話を聞いてもらうだけで安心した気分になりました。

HPVワクチンの接種を逃した方
 キャッチアップ接種のご案内

子宮頸がん予防ワクチンは、平成25年6月より積極的接種勧奨が差し控えられていました。しかし、このたび、国における専門家の会議で、安全性について特段の懸念が認められないことがあらためて確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたことから、接種勧奨が再開されました。積極的勧奨の差し控え期間に、ワクチン接種の機会を逃した方に対し、公平な接種機会を確保する観点から、改めて定期接種として無料で接種できる機会を設けることとなりました。

●対象者
 ・平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれた女性
 ・過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない
 ※子宮頸がん予防ワクチンは合計3回接種します。3回接種が完了していない方は、残りを公費で接種することができます。

●接種可能な時期
 ・接種日に利根町に住民登録がある方

●接種可能な時期
 令和7年3月まで（公費で接種）

●ワクチンの種類（2種類）
 ・サーバリックス ・ガーダシル

◎子宮頸がん予防ワクチンを公費で接種するためには、町が発行する予防接種券が必要となります。対象となる方で子宮頸がん予防ワクチンの接種をご希望の方は、利根町保健福祉センターまでご連絡ください。

4月22日、利根町保健福祉センターにて、昨年度新型コロナウイルス感染症の影響により延期となっていたゲートキーパー研修会を開催しました。今回は住民向けの研修会で、5名の参加となりました。ペア演習体験に自分も参加し、自分の話したいことがきちんと伝わっているのか不安でしたが、相手の方が話を整理してくださり集約して返していただくことで、脳内がとてもしっきりしました。また、誰かに話を聞いてもらうだけで安心した気分になりました。

▶各種相談 7～8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	7月15日(金)	10:00～10:30(予約制)	全乳幼児対象
3～5カ月児相談	7月15日(金)	個人通知しますので、受付時間などは通知をご覧ください。	
3歳児健診	7月26日(火)		
ヘルシー相談	7月28日(木) 8月9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	7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	7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	7月12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)

要予約 ▶結核・肺がん検診、肝炎検診、前立腺がん検診、胃がん検診

予約受付:7月26日(火)から 午前8時45分～正午/午後1時～5時(平日)
 利根町に住民登録されている方が対象となります。新型コロナウイルス感染症対策として、今年度も各検診などは日程を分散し実施予定です。
 令和4年度こころの健康づくりカレンダーをご参照の上、計画的に受診をしてください。
 ※事前予約制となり、予約定員に達した場合は受付終了します。

検診名	対象	日程	自己負担	検診内容
結核・肺がん検診 (喀痰検査)	肺がん検診:40歳以上 結核検診:65歳以上	8月25日(木)・26日(金) 【検診会場】利根町文化センター ① 9時～10時30分 ② 13時～14時30分 ★肺がん検診のみをご希望される方 予約は14時30分～のみ	・レントゲン検査:無料 ・喀痰検査:1,000円	・胸部間接レントゲン検査 ・喀痰検査(50歳以上・喫煙指数600以上)
肝炎ウイルス検診 (B型・C型)	40～70歳		1,000円	血液検査 (血中ウイルス検査)
前立腺がん検診	50歳以上の男性		1,400円	血液検査 (血中PSA検査)

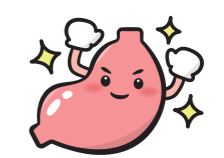
※生活保護世帯の方は、自己負担はありません。受け付けで申し出てください。

要予約 ▶8月実施の検診の予約が始まります!

●予約受付 利根町保健福祉センターへ電話予約(定員達し次第受付終了)
 7月26日(火)から 午前8時45分～正午/午後1時～5時(平日)

ミニドック健康診査 料金:2,900円～(検査内容により料金が異なります)	
8月23日(火)・24日(水) ①7時～7時30分 ②8時～8時30分 ③9時～9時30分	会場:利根町文化センター ①～④は必須 ⑤⑥は希望者のみ ①特定健診(40～74歳)(料金1,000円) 後期高齢者健診(75歳以上)(料金0円～上限1,000円) ②胃がん検診(料金1,400円) ③大腸がん検診(料金500円) ④結核肺がん検診(料金無料/喀痰検査実施者料金1,000円) ⑤肝炎ウイルス検診(40～70歳)(料金1,000円) ⑥前立腺がん検診(50歳以上)(料金1,400円)
胃がん検診(40歳以上の方への胃部レントゲン検診) 料金:1,400円	
8月25日(木)・26日(金) ①7時～7時30分 ②8時～8時30分 ③9時～9時30分	会場:利根町保健福祉センター(こころの健康づくりカレンダーでご案内している会場が変更) 同日で下記検診も実施しています。(希望者は要予約) ・特定健診および後期高齢者健診 保険年金課で予約 ☎68-2211

●問い合わせ先
 ・特定健診及び後期高齢者健診に関すること 保険年金課 ☎68-2211
 ・その他の検診に関すること 利根町保健福祉センター ☎68-8291
 ※どちらも平日午前8時30分～午後5時15分



健康レシピ

“タコライス”



調理時間の目安 15分(炊飯の時間を除く)

- ◆作り方
- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、レタスはせん切り、トマトは1cm位の角切りにする。
 - ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒め香りが出たら玉ねぎと合いびき肉を入れ炒める。全体に火が通ったら④を加え、少し煮詰まるまで炒め、塩、こしょうで味をととのえる。
 - ③ 皿にご飯を盛り、②、①のレタス、トマト、シュレッドチーズ、マヨネーズの順番で盛り付ける。

◆ひとことコメント
 ご飯にメキシコ料理の代表「タコス」の具をのせた沖縄名物のタコライス。スパイスを効かせた香りが食欲をそそります。
 体にこもった熱をクールダウンさせる夏野菜も豊富に摂ることができ、手軽に作れる一品です。
 夏休みのお子さまの昼食にいかがでしょうか。

◆1人分あたりの栄養量
 エネルギー 496kcal・たんぱく質 14.7g・脂質 18.9g
 食塩相当量 2.5g

- ◆材料(2人分)
 ご飯…300g / 合いびき肉…120g / 玉ねぎ 100g
 にんにく…2g / オリーブ油…小さじ1
 ④ ウスターソース…大さじ1
 ケチャップ…小さじ2 / コンソメ…小さじ1/5
 カレー粉…小さじ2/3 / チリパウダー…少々
 塩…小さじ1/3 / こしょう…少々
 レタス…40g / トマト…60g
 シュレッドチーズ…16g / マヨネーズ…10g