

要予約

「結核・肺がん検診・肝炎ウイルス検診
前立腺がん検診」は今回が今年度最終です！

予約受付:10月25日(火)から 午前8時45分～正午/午後1時～5時(平日)

利根町に住居登録されている方が対象になります。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しておりますが、今年度最終です。“病気は待たなし”になりますので、受け忘れのないようにお申し込みください。

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。

※事前予約制となります。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	【会場】利根町民すこやか交流センター 【日時】 ●11月21日(月) ①9時 ②9時30分 ③10時 ④10時30分 ⑤13時 ⑥13時30分	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	●11月22日(火) ①9時 ②9時30分 ③10時	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	①9時 ②9時30分 ③10時	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。

※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。

▶各種相談 10月の日程 ◆場所:利根町保健福祉センター

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
3～5カ月児相談	10月21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	10月25日(火)		
ヘルシー相談	11月8日(火)	9:00～12:00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	10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	10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	11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】

お詫びと訂正: 広報とね9月号 28ページで紹介しました「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会受講者募集中の講習日程」[11月4日(金)、8日(火)、11日(金)、15日(火) 利根町保健福祉センター 10:00～15:45]は「11月8日(火)、11日(金)、16日(水)、18日(金) 利根町保健福祉センター 10:00～15:45」の誤りでした。11月1日(火)の日程は変更ありません。訂正してお詫びします。

健康レシピ

さつまいものチーズようかん



- ◆材料(2人分)
さつまいも…100g/スライスチーズ…1枚
スキムミルク…大さじ1/水…25cc
① 粉寒天…1g
水…75g
さとう…10g

- ◆作り方
① さつまいもは皮を厚めにむき、1cm幅のいちょう切りにし、水にさらす。柔らかくなるまで茹でて水切りし、ボウルに移し粗くつぶす。
② スキムミルクを25ccの水で溶かす。
③ 鍋に①を入れ火にかき、粉寒天が溶けたらさとうを加えて煮溶かし、軽く沸騰させ、②を加える。
④ ③にチーズを一口大にちぎって加え、余熱でチーズを溶かす。
⑤ ④に①のさつまいもを少しずつ加え、よく混ぜながら粗熱を取り型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

- ◆栄養量(約1人分)
エネルギー 126kcal・たんぱく質 3.7g・脂質 2.9g・食塩相当量 0.4g
カルシウム 117mg

◆ひとことコメント
季節の食材“さつまいも”の新しい食べ方です！食物繊維もカルシウムも一度に摂取できます。



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

レディース検診を
受けましょう

乳がんは、女性のがんの中でかかる人が多く、毎年死亡原因の上位に位置するがんです。罹患率は30歳代前半から急増し、40歳代後半と70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ため、検診で定期的に確認することが大切です。

子宮頸がんの細胞増殖はゆっくりで、正常な細胞が浸潤がんになるのに5～10年以上かかるといわれ、定期的に検診を受ければ、がんになる前の段階で見つけることが可能です。早期は、自覚症状がないことが多いです。子宮頸がんは、20歳代後半から緩やかに増加し、50歳代でピークを迎えます。少量でも不正出血があれば、すぐに医療機関を受診することで早期発見が可能になります。早期治療のため、年1回のがん検診をお受けください。

●予約受付開始日 11月8日(火)から 平日8:45～12:00・13:00～17:00(土日・祝日を除く)

検診名	検診内容	対象者	自己負担金	会場・日程	受付時間
レディース検診 ※子宮頸がん検診 単独の受診も可	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 12月1日(木) 2日(金)	①13:00～13:20 ②13:45～14:00 ◎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	40歳以上	500円		

▲上記日程でご都合の合わない方は、医療機関検診をおすすめします。詳しくは利根町保健福祉センターまでお問い合わせください。

▶インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

- 下表に該当する方は、接種費用の一部または全額助成が受けられます。
- 助成券有効期限 令和5年1月31日(火)
 - 交付期間 10月1日(土)から12月28日(水)まで(土・日曜日、祝日を除く8:45～17:00)
 - 交付場所 利根町保健福祉センター
 - 接種料金 医療機関により異なりますので、医療機関の窓口にて差額をお支払いください。

接種区分	助成額	助成券交付時に必要なもの
定期接種 接種当日65歳以上の方 (昭和32年12月31日以前に生まれた方)	2,000円 ※生活保護世帯の方は無料になります	対象者の方には9月下旬に通知を郵送しました 身体障害者手帳など障害の程度が分かるもの
任意接種 1歳～中学3年生の方 ※多子世帯とは、同一世帯に中学3年生までのお子さんが3人以上いる世帯のうち、3人目以降のお子さんです。	通常 1回につき1,500円を2回まで 多子世帯の方※ 1回につき上限3,000円を2回まで	母子健康手帳、保険証など(氏名、住所、年齢が記載されているもの) ※13歳以上の方は、1回接種が原則です。

～インフルエンザの感染を防ぎましょう！～

- インフルエンザとは、インフルエンザウイルス感染により起こる風邪の一種で、全身症状が強く現れます。
- 主な症状: 突然の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・咽頭痛・咳・鼻水
 - 合併症: 気管支炎・肺炎(高齢者などは重症化することが多いです)
- 予防方法① 流行前のワクチン接種が有効
インフルエンザは、例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月中旬頃までに接種を受けることをおすすめします。※費用助成については、上記の「インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ」をご覧ください。
- 予防方法② 手洗いや手指消毒も有効
手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。
- 予防方法③ 感染を広げないための“咳エチケット”
インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際の飛沫によって感染します。普段から“咳エチケット”を心がけてください。
①他の人に向けて咳やくしゃみしない ②咳やくしゃみが出るときはマスクをする ③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うこと など。