

●対象ポイント数・町の景品内容

※利用できるのは町の集団検診のみ

ポイント数	景品内容
2,000 ポイント	大腸がん検診無料クーポン券、骨粗しょう症検診無料クーポン券、乳がん検診（超音波検査、マンモグラフィ検査1方向）無料クーポン券
3,000 ポイント	乳がん検診（マンモグラフィ検査2方向）無料クーポン券、子宮頸がん検診無料クーポン券、前立腺がん検診無料クーポン券、胃がん検診無料クーポン券

県の「元気アッ!りいばらき」で貯めたポイントで町のがん検診で使える無料券が当たるチャンス!

元気アッ!りいばらき・・・とは?

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「元気アッ!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!

- ▼ポイントを付与する健康づくり活動 (一部掲載)
 - 歩数：10000歩毎に3P (最大30P。3000歩から付与開始)
 - 特定健診：300P (1回のみ)
 - 野菜摂取・適塩・交流：各1P (1日あたり)
- ▼町の景品の応募方法について
 - (1) 応募条件
 - 令和4年1月1日(土)～令和4年12月31日(土)の間で獲得した「元気アッ!りいばらき」のポイントが2000P または3000P
 - (2) 応募方法
 - ポイントシート(紙ベース)利用の場合 利根町いばらきヘルスケアポイント事業景品交換応募申込書およびポイントシートを利根町保健福祉センターへ提出してください。
 - アプリ利用の場合 「元気アッ!りいばらき」のアプリ上で必要事項を入力し、抽選に応募してください。
 - (3) 応募締切
 - 令和5年1月6日(金)

※1000ポイント以上貯まっている場合は、県の景品にも応募が可能です。(ポイントシートを利用している場合は、5000ポイント以上)



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

知っていますか? かかりつけ医の役割



- ★かかりつけ医を持つと...
 - ・健康に関することを何でも相談できる
 - ・必要な時は専門の医師・医療機関を紹介してくれる
 - ・身近で頼りになる医師

かかりつけ医とは、健康に関することをなんでも相談できるうえ、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき(医療的機能)、健康相談や特定健診や学校保健など地域における医療を取り巻く社会的活動に参加する(社会的機能)など身近で頼りになる総合的な能力を有する医師のことです。高齢化が急速に進む中、かかりつけ医を持つことが推奨されています。

「かかりつけ医をもつメリット」

- ・日頃の健康状態を知ってもらえる
- ・病気の予防や早期発見・早期治療にもつながる
- ・症状に応じた専門家への紹介がスムーズ

●厚生労働省「上手な医療のかかり方に関する情報」はこちら↓



インフルエンザの感染を防ぐポイント



インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して発症します。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

●手洗い
ドアノブや電車のつり革など、さまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗きましょう。アルコール製剤による手指の消毒も有効です。

●マスク
周囲の人からなるべく離れましょう。ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう。

●普段の健康管理
十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

●適度な湿度を保つ
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

●人ごみや繁華街への外出を控える
インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



健康レシピ

まごわやさしい 手作りがんも (飛竜頭)



- ◆作り方
- ①木綿豆腐はキッチンペーパーに包み水切りをする。ひじきは水で戻す。にんじんとごぼうは、みじん切りにする。
 - ②ポウルにすべての材料と塩、片栗粉を入れてよく混ぜる。
 - ③6個にまるめ、160℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
 - ④めんつゆと水を温め、大根おろしを添える。

- ◆栄養量 (約1人分)
- エネルギー 198kcal・たんぱく質 9.8g・脂質 13.8g
食塩相当量 1.7g

“まごわやさしい”とは?
健康的な食生活を送るために役立つ7食材の頭文字を取った合言葉です。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ	ごま	わかめ	やさい	さかな	しいたけ	いも
豆類	種実類	海藻類	野菜類	魚介類	きのこ	イモ類

- ◆材料 (2人分)
- | | |
|----------------|------------|
| ま 木綿豆腐 1丁 | 塩 1g |
| ご 白ごま 3g | 片栗粉 大さじ2 |
| わ ひじき 大さじ2(6g) | 揚げ油 |
| や にんじん 50g | |
| ごぼう 20g | 大根おろし 160g |
| さ ちりめんじゃこ 20g | めんつゆ 40g |
| し しいたけ 2枚 | 水 80g |
| い じゃがいも 50g | |

◆ひとことコメント
バランスの良い食事をするために取りたい食材の一字を取った合言葉である“まごわやさしい”を取り入れた具沢山の「がんも」です。手作りがんもというとなかなかイメージですが、実は手軽に作る事ができます。ぜひ揚げたてを召し上がれ!

◆各種相談 12月の日程 ▶場所：利根町保健福祉センター

※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歳児眼の検診	12月15日(木)	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。	
1歳6カ月健診	12月21日(水)		
ヘルシー相談	12月22日(木)	9:00～12:00のうち予約した時間	管理栄養士による栄養相談【1週間前までに予約】
献血	令和5年 1月10日(火)	受付：13:45～16:00 会場：利根町役場(多目的ホール)	予約不要。※初めての方は、運転免許証などの身分証明書をご持参ください。
口腔相談	12月27日(火)	9:30～13:45のうち予約した時間	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	12月21日(水)	13:30～15:30のうち予約した時間	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	12月13日(火)	13:30～15:45のうち予約した時間	専門職による精神保健相談【1週間前までに予約】