



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

予防接種を
忘れずに受けましょう！



▼麻しん風しん混合（MR）予防接種
麻しん風しんの予防接種は、2回の接種が定期接種として決められています。麻しん（はしか）は感染力がとても強く、かかると重症化し脳炎などの合併症を起こすことがあります。対象の年齢になる方は、忘れずに接種を受けましょう。

※2期接種対象の方は、令和5年3月31日（金）までが接種期限です。

●定期接種時期・対象年齢

・1期 1歳になる前日

・2期 平成28年4月2日生まれ
～平成29年4月1日生まれ

●注意事項

・接種時は、母子健康手帳・予診票を必ずご持参ください。

・予診票を紛失した場合、利根町保健福祉センターで再交付します。（母子健康手帳持参）

ヘルシー若返り講座
（糖尿病予防～元氣アップ～）

参加者募集！

利根町は、健診を受けた結果、血糖値が受診勧奨値を越えていても、医療機関を受診する割合が低く、また、治療中であっても血糖コントロール不良の方が多く状況です。このような方を対象とし、生活習慣病予防の啓発と行動変容につなげられるよう講座を開催しますので、ぜひご参加ください。

●対象者 40歳以上の男女（概ね75歳未満）で次に該当する方

・血糖値（HbA1c 6.5以上）が高く、糖尿病重症化予防の取り組みが必要な方
・糖尿病の不安があり、食事や運動で予防に取り組みたいと思う方

●講座内容 糖尿病の予防（栄養講座、運動講座）

●講座日程 2月～3月にかけて5日間
コースで実施予定（予定日：2月1日（水）、2月8日（水）、2月15日（水）、2月22日（水）、3月16日（水））

※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。

※詳しい日程は、利根町保健福祉センターまでお問い合わせください。

●申し込み受付 1月16日（月）から電話にて要予約（☎68・8291・平日8時45分～正午、午後1時～5時）

※定員20名に達し次第受付を終了
参加者の声や感想
・初めてこの様な講座に参加しましたが、とても良い時を過ごせました。
・ヘルシー若返り講座に参加してとても良かったです。皆さん和気あいあいとして楽しく取り組むことができ、またぜひ参加したいです。

◆各種相談 1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歳児健診	1月24日（火）	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歳児眼の検診	2月16日（木）		
3～5カ月児相談	1月20日（金）		
育児相談	1月20日（金）	11:00～11:30(予約制、定員5組)	全乳幼児対象
	2月15日（水）	10:00～10:30(予約制、定員10組)	
わいわいサロン・食育広場	2月15日（水）		
ヘルシー相談	1月26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】
	2月14日（火）		
口腔相談	1月24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	1月25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	2月14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】

▼高齢者肺炎球菌予防接種

●対象者 過去に成人用肺炎球菌ワクチン（ニューモバックスNP-23 価肺炎球菌ワクチン）の接種を受けたことがなく、左記の①もしくは②に該当する方

①令和4年度中（令和5年3月31日現在）に、65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方

※今年度対象の方へは、令和4年4月に個別に通知しました。

②接種日時点で60歳以上65歳未満の者であって、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（身体障害者手帳1級相当）

※該当者には、利根町保健福祉センターにて予診票を交付しますので、該当するかどうかは、個別にお問い合わせください。

●接種期限 令和5年3月31日（金）

令和4年度大腸がん検診の最終受付期間のお知らせ



がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることです。

令和4年度の大腸がん検診は今回が最終となります。まだ受けていない方はこの機会をご利用ください。

大腸がん検診は、2日間の便をとって、提出する簡単な検査です。

●検体容器受付期間 2月7日（火）・8日（水） 午前9時～正午

※検体容器の配布は2月7日（火）までです。（土・日曜日、祝日を除く）

※容器を使用しなかった場合は、必ずご返却ください。

●検体受付場所 利根町保健福祉センター

●対象者 40歳以上の方

●検診方法 検便（便潜血検査2日法）

●料金 500円（検体提出時に徴収）

※問診表の記入も忘れずお願いします。

知っていますか？

8020運動



80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。

なお厚生労働省は、歯の損失が急増する50歳前後の人に対して、身近な中間目標として60歳で24本の歯を保つための「6024運動」を掲げています。

平成28年歯科疾患実態調査では、8020達成者の割合が前回調査の40.2%から51.2%に増加しているという結果となりました。およそ20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛むことができ、しゃく状況が良好であることがわかっています。自分の歯で噛むことは生きる力につながります。

健康で満足度の高い人生を送るために、年に一度は歯科を受診し、歯周病や虫歯の予防に努めましょう。

有効期限は2月28日（火）

歯周疾患検診は受けましたか？



令和4年4月に送付した受診券の有効期限は令和5年2月28日（火）になります。

●今年度の対象者 令和5年3月31日現在で40、50、60、70歳の節目年齢に達する方

※検診を受けていない方は、お早目にお受けください。

※受診券を紛失された方は、再発行が可能です。利根町保健福祉センターまでご連絡ください。

マタニティ講座

～マタニティ生活を楽しく過ごすためのお手伝い～



妊婦さんのための1日講座です。ぜひご参加ください。

●内容 妊娠中・出産後のお母さんの生活について、赤ちゃんとの生活について（ご希望の方は、赤ちゃんのお風呂入れ体験もできます）、利根町のサービス紹介

●対象者 妊婦さん（家族の方の参加も可）

●日程 1月26日（水）

●時間 9時30分～正午

●場所 利根町保健福祉センター

●申し込み 開催日の1週間前までに、利根町保健福祉センターに電話

か来所の上、お申し込みください。

健康レシピ

サムゲタン風スープ



◆材料（2人分）

手羽元…4本／にんにく（みじん切り）…1片
しょうが（せん切り）8g／米…25g
長ねぎ（白い部分は1cmの輪切り、青い部分はみじん切り）…50g／ごぼう（ささがき）…50g
大根（いちょう切り）…100g／しめじ（小房をほぐす）…20g／にんじん（3cm位のたんざく切り）…20g
塩…2g／鶏がらスープの素…2g

◆作り方

①鍋に手羽元、にんにく、しょうが、長ねぎ、ごぼう、米を入れて、水をかぶるくらい加えて中火にかける。
②沸騰後、あくを取り、弱火で蓋をして35分ほど煮たら、しめじ、にんじん、大根を加える。柔らかくなったら、塩、鶏がらスープで味を調える。
③仕上げに、取り分けておいた長ねぎの青い部分をみじん切りにし、散らす。

◆栄養量（約1人分）

エネルギー 306kcal・たんぱく質 25.3g・脂質 16.3g
食塩相当量 1.3g

◆調理時間 50分

◆ひとことコメント

本来は丸鶏を使い、お腹にもち米などを詰めて煮込む韓国料理のサムゲタンを、手羽元を使って作りやすくアレンジしました。煮込み時間はかかりますが、ことごと煮込んで柔らかくホロホロになった鶏肉が米でとろみがついて、寒い冬にはぴったりな料理です。