



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

### 令和5年度 こころの健康づくりカレンダーを配布しています！

毎年発行しております「こころの健康づくりカレンダー令和5年度版」が完成しました。

こころの健康づくりシリーズに加えて、利根町保健福祉センターで実施している母子保健・成人保健・介護予防事業やこころの健康づくり、休日救急医療、福祉バス路線図・時刻表などの情報が集約されています。

さらに、カレンダーだけでなく、健康管理に必要な情報も含まれていますので、1年間通してぜひ活用ください。また、各種相談窓口の一覧をカレンダーの最後のページに掲載しております。

このカレンダーは、各家庭1部ずつお配りいたします。

### 3月は自殺防止月間です！

近年では、自殺者数は減少傾向にありましたが、昨年度は前年度に比べ増加しました。コロナ禍で、国内の物価高騰も重なり、感染症への不安や経済的な困窮など、さまざまなストレスが知らず知らずのうちに蓄積され、心の不調の原因となることもあります。

あなた自身やあなたの大切な人とのいのちを守るために、相談窓口を知っておくことも大切です。

- ・あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？
- ・あなた自身がひとりで悩んでいませんか？
- ・つらい時や苦しい時、ひとりで抱え込まず、相談することが大切です。



#### こんなサインは ありませんか？

- 元気がない、表情が暗い
- お酒の量が増えた
- 体調不良を訴える
- 「消えてしまいたい」など口にする
- 周囲との交流を避けるようになった
- 食欲が減った
- 遅刻、欠勤（欠席）が増えた
- 今まで楽しんでいたことが楽しめない

### オミクロン株対応型ワクチンの 特例臨時接種期間は 令和5年3月31日までです！

3回目以降のコロナワクチン接種をされていない方、かつ、オミクロン株対応ワクチンを接種されていない方は、ぜひ、次のいずれかのワクチンの追加接種をご検討ください。

ワクチン種類	3回目以降の接種	
	12歳以上	18歳以上
ファイザー社 ワクチン	○ [オミクロン株対応型]	○ [オミクロン株対応型]
モデルナ社 ワクチン	○ [オミクロン株対応型]	○ [オミクロン株対応型]
武田社 ワクチン (ノババックス)	×	○ [従来型] ※3回目以降の接種はオミクロン株対応ワクチンが基本ですが、選択肢として接種可能

●電話予約・接種に関するご相談・お問い合わせ窓口  
利根町ワクチンコールセンター  
☎050・3612・4574  
受付時間：平日 午前9時～午後5時

### 新・健康生活のススメ ② 食事

新型コロナウイルスの流行に合わせて、おうち時間が長くなっていませんか？  
今回は、厚生労働省の「新・健康生活のススメ」②食事についてです。

いつもと違う気になる言動が見られた場合、それはこころのSOSかもしれません。相談機関への相談や医療機関への受診といった早めの対応が必要です。

身近にいつもと違う様子の気になる方がいたら、「声をかける」「話を聞く」など勇気をもって行動してください。

#### 専門機関に相談してみませんか？

- ・茨城いのちの電話  
☎029・855・1000
- ・つくば（毎日24時間体制）  
☎029・350・1000
- ・水戸（毎日24時間体制）  
☎029・350・1000
- ※毎月29日から末日と不定期で月に数日は、午後10時～翌日午前8時まで休止
- ・フリーダイヤル（毎月10日/午前8時～翌日午前8時）  
☎0120・783・556
- いばらきこころのホットライン  
午前9時～正午/午後1時～4時（祝日および年末年始を除く）  
月～金曜日  
☎029・244・0556
- ・土・日曜日（相談専用ダイヤル）  
☎0120・236・556



## 健康レシピ

### さば缶と豆腐のドライカレー



#### ◆材料（2人分）

さば缶（水煮）	1缶（190g）
木綿豆腐	1/2丁（150g）
玉ねぎ	1/2個
生姜	1片
ケチャップ	大さじ1
A ウスターソース	大さじ1
カレー粉	大さじ1/3
サラダ油	小さじ1/2

#### ◆栄養量（約1人分）

エネルギー 350kcal たんぱく質 28.0g  
脂質 26.5g 食塩相当量 1.2g

#### ◆調理時間 20分

#### ◆作り方

- ①豆腐は水切りをしてさいの目に切る。玉ねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎ・生姜を入れて香りがたち、玉ねぎが透き通るように炒める。
- ③さば缶を汁ごと加え、つぶしながら炒める。
- ④Aの調味料、豆腐を順に加え、汁がなくなるくらいまで煮詰める。

#### ◆ひとことコメント

さば缶と木綿豆腐を使用したたんぱく質の多いドライカレーです。カレー粉を使用することで塩分を控えめにしています。たんぱく質は血管を丈夫にする働きがあり、高血圧の予防にぴったりな一品になりました。さばの水煮缶を活用するメリットは、たくさんあります。

- ①骨や皮・血合い部分を丸ごと食べることができるため、刺身や焼き魚に比べ栄養価が高い。
- ②塩味をのみのシンプルな味付けで調理がしやすく、時短メニューにも活用できる。
- ③缶詰のため長期保存が可能で、災害時に備えるローリングストックになる。

手軽で高栄養なさば缶をぜひ活用してください。

適切な食生活は、健康な体づくりの基本です。主食・主菜・副菜をバランスよく取り入れ、食事をおいしく食べましょう。

また、活動量の減少により、空腹を感じにくいこともあるかもしれません。食事は生活のリズムにもなっています。体調不良の時以外は可能な限り同じ時間帯で食べることで、生活リズムの崩れからくる体の不調を予防しましょう。



### 令和5年度 婦人科検診受診券発行のお知らせ

令和5年度 婦人科検診の医療機関受診券発行を4月28日(金)より開始します。

対象年齢に該当している方は、契約医療機関に受診券を持参すると、自己負担金を安く受診できます。

なお、婦人科検診の受診対象年齢や集団検診日程などの詳細は「令和5年度こころの健康づくりカレンダー」をご覧ください。

●問い合わせ先 利根町保健福祉センター 健康増進係  
☎68・8291

### ◆各種相談 3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
1歳6カ月児健診	3月22日（水）	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。	
育児相談・わいわいサロン	4月11日（火）	10:00～11:00のうち予約した時間	前日までに予約
ヘルシー相談	3月23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】
	4月11日（火）		
口腔相談	3月28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	3月22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	4月11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】