



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

体の総点検は計画的に!



新年度も始まりま
したので、体の総点
検の計画を立てま
しょう!

5月の子宮がん検診、乳がん検診を
スタートに、各がん検診が始まります。
ここ数年は新型コロナウイルス感染拡大の波
が何度もあり、検診受診を控えている
方も多いかもしれませんが、病気が
待ってられません。

3月に配布しました。こころの健康
づくりカレンダーを参考に、一年間
の検診の予定を計画してみませんか。
数年にわたった感染症の蔓延によ
り、生活スタイルが大きく変化し、足
腰の筋力低下のみならず、体重の増加、
血糖や血圧など治療中の生活習慣病の
コントロール不良など、不調を招いて
いるかもしれません。
受け忘れがないように、年度の初め
にしっかりと計画を立て、検診を受けま
しょう。



乳がん・子宮がん集団
検診を行います!

乳がんは、女性のがんの中でかかる
人が多く、**死亡原因の上位に位置する**
がんで、40歳代後半から50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。

早期の子宮頸がんは、**自覚症状がな
いことが多いです**。子宮頸がんは診断
される人は、20歳代後半から増加して
40歳代でピークを迎え、その後横ばい
になります。また、近年30〜40歳代の
女性で増加傾向にあります。早期発見
早期治療のため、年1回のがん検診を
お受けください。

※日程などは下記の通りで、**予約が必
要**です。

▼**予約開始日**
4月28日(金)より開始(予約受付時間
午前8時45分〜正午、午後1時〜5時)

●**予約・問い合わせ先**
利根町保健福祉センター
健康増進係 ☎68・8291

●**乳がん・子宮がん集団検診の日程** ※乳がん検診のみを受診される場合は、5月22日(月)・23日(火)のみとなります。

検診名	検診内容	対象者	自己負担金	会場・日程	受付時間	
乳がん検診	超音波検査	30〜39歳 40〜64歳の偶数年齢	1,000円	利根町 保健福祉センター 5月22日(月) 23日(火)	① 13:00〜13:20 ② 13:45〜14:00 ◎バスタオル持参	
	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			
レディース 検診 ※子宮がん単独 の受診可	乳 が ん 検 診	超音波検査	30〜39歳 40〜64歳の偶数年齢	利根町民 すこやか交流センター 5月24日(水) 25日(木) 26日(金) 29日(月) 30日(火)	① 13:00〜13:20 ② 13:45〜14:00 ◎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(※ レディース検診中のため、 男性の提出不可)		40歳以上	500円			

新・健康生活のススメ
③禁煙

いろいろな種類のたばこが回り、
以前のようにどこでも喫煙するこ
ができる」とはいかなくなった現在で
すが、どのたばこにも、副流煙のリ
スクはまだ存在しています。
また、喫煙するタイミングは、起
きてすぐや食事の後などそれぞれ喫
煙習慣があるようです。
喫煙や受動喫煙により、肺がんや
心臓病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)
などの病気にかかりやすくなります。

子どもの定期予防接種 ～後回しにせず計画的に接種しましょう!～

●麻しん風しん混合(MR) ワクチン

時期	接種対象年齢
1期	1歳の誕生日の前日〜2歳の誕生日の前日まで
2期(2回)	平成29年4月2日生〜平成30年4月1日生 (5歳以上7歳未満の就学前年度にあたる、いわゆる年長児) ※令和6年3月31日までが接種期限

●二種混合(ジフテリア・破傷風) ワクチン

接種対象年齢
11歳の誕生日の前日〜13歳の誕生日の前日まで *小学校6年生の方に個別に通知しています。

◆接種方法(予防接種共通)

医療機関名	住所	電話番号
鈴木内科医院	利根町早尾890-1	68-3100
利根町国保診療所	利根町羽中200	68-2231
協和ガーデンクリニック	利根町下井327-3	68-8017

※町外医療機関でも接種できます。ご希望の方は、利根町保健福祉センター
までお問い合わせください。

【注意事項】

- ①接種は、事前に医療機関への予約が必要です。
- ②接種の前にワクチンについての説明書をよく読み、母子健康手帳・予診票を必ずご持参ください。
- ③接種期限を過ぎると定期接種となりません。(有料となります)

【問い合わせ先】利根町保健福祉センター 母子保健係 ☎68-8291

◆各種相談 4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	4月25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。	
3〜5カ月児相談	4月28日(金)		
3歳児眼の検診	5月18日(木)		
ヘルシー相談	5月9日(火)	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【前日までに予約】
精神保健相談	5月9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】
口腔相談	4月25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	4月26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】

健康レシピ

豆腐のキッシュ



- ◆作り方
- ①豆腐を水切りし、一口大に切る。ウインナーソーセージは1cm幅の斜め切りにする。ブロッコリーは小房に分け、マッシュルームは4等分に、ミニトマトは半分に切る。
 - ②耐熱皿に①の材料を入れ、Aを混ぜて流し入れる。その上に粉チーズを振る。
 - ③電子レンジ(600w)で5分加熱する。
 - ④オーブントースターに移し、約10分焦げ目がつくまで加熱する。

◆ひとことコメント
キッシュとはフランスの家庭料理で、パイ生地やタルト生地にベーコンや野菜・チーズなどを加えた卵液を入れて作る「おかずケーキ」です。
豆腐は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養成分がたっぷり、たんぱく質だけでなく、骨を丈夫にするために必要なカルシウムも多く含みます。
牛乳、粉チーズで乳製品も摂ることができる豆腐のキッシュは、骨粗しょう症予防におすすめの一品です。

◆材料(2人分)

木綿豆腐	1丁(300g)
ウインナーソーセージ	3本
ブロッコリー	20g
マッシュルーム	4個
ミニトマト	4個
卵	2個
A 牛乳	100g
塩	少々
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ2

◆栄養量(約1人分)
エネルギー 355kcal たんぱく質 26.7g
脂質 25.6g 食塩相当量 1.2g
◆調理時間 20分