

保健福祉センター 検診のお知らせ

利根町に住民登録されている方が対象になります。
 令和5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、予約定員に達した場合は受付終了します。



保健福祉センターだより
 〒300-1632
 茨城県北相馬郡利根町下曾根 221-1
 tel 68-8291
 fax 68-9149

要予約

▶結核・肺がん検診、肝炎検診、前立腺がん検診

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

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	8月24日（木）・25日（金） 【検診会場】利根町文化センター ①9時～ ②9時30分～ ③10時～ ④13時～ ⑤13時30分～ ⑥14時～	・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		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		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。
 ※胃がん検診と同日実施となります。胃がん検診を受けた方は、同日に結核・肺がん検診を受けることができません。

要予約

▶ミニドッグ・胃がん検診

●予約受付：7月26日（水）から 午前8時45分～正午／午後1時～5時（平日）



ミニドッグ健康診査 料金：2,900円～（検査内容により料金が異なります）	
8月22日（火）・23日（水） ①7時～7時30分 ②8時～8時30分 ③9時～9時30分	会場：利根町文化センター ①～④は必須 ⑤⑥は希望者のみ ①特定健診（40～74歳）（料金1,000円） 後期高齢者健診（75歳以上）（料金0円～上限1,000円） ②胃がん検診（料金1,400円） ③大腸がん検診（料金500円） ④結核肺がん検診（料金無料／喀痰検査実施者料金1,000円） ⑤肝炎ウイルス検診（40～70歳）（料金1,000円） ⑥前立腺がん検診（50歳以上）（料金1,400円）
胃がん検診（40歳以上の方への胃部レントゲン検診） 料金：1,400円	
8月24日（木）・25日（金） ①7時～7時30分 ②8時～8時30分 ③9時～9時30分	会場：利根町保健福祉センター（こころの健康づくりカレンダーでご案内している会場が変更） ・胃がん検診（胃部バリウム検査）を受けた方は、同日に実施している結核・肺がん検診（胸部レントゲン検査）は受けられませんのでご注意ください。 同日で下記検診も実施しています。（希望者は要予約） ・特定健診および後期高齢者健診 保険年金課で予約 ☎68-2211

●問い合わせ先

・特定健診及び後期高齢者健診に関すること 保険年金課 ☎68-2211
 ・その他の検診に関すること 利根町保健福祉センター ☎68-8291
 ※どちらも平日午前8時30分～午後5時15分



子宮頸がん予防ワクチンの接種を逃した方へ ～キャッチアップ接種のご案内～

子宮頸がん予防ワクチンは、平成25年6月より積極的接種勧奨が差し控えられていましたが、令和3年12月28日より、公平な接種機会を確保する観点から、時限的に従来の定期接種の対象年齢を超えて接種勧奨が再開されています。

●対象者

①平成9年度生まれから平成18年度生まれまで（誕生日が平成9年4月2日～平成19年4月1日）で、定期接種（小学校6年生から高校1年生）の期間内にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない女性
 ※子宮頸がん予防ワクチンは合計3回で接種完了です。3回接種が未完了の方は、残りを公費で接種することができます。
 ②接種日に利根町に住民登録がある方

●接種可能な時期

右の対象者は、令和7年（2025年）3月まで公費で接種できます。

●ワクチンの種類
 公費で接種できるワクチンは3種類です。
 ・サーバリックス
 ・ガーダシル
 ・シルガード9（*）

（*）シルガード9について
 令和5年4月から公費対象となったHPV9価ワクチンです。2月の間隔を置いて2回接種した後、1回目の接種から6月以上の間隔を置いて3回目の接種をします。

※子宮頸がん予防ワクチンを公費で接種するためには、**町が発行する予診票が必要となります。**
 対象となる方で子宮頸がん予防ワクチンの接種を希望の方は利根町保健福祉センターまでご連絡ください。

●問い合わせ先

利根町保健福祉センター
 ☎68-8291

健康レシピ

ツナと枝豆のガーリックライス

調理時間の目安 8分（炊飯の時間を除く）

◆材料（2人分）

ごはん	400g
卵	1個
オリーブ油	大さじ 1/2
ツナフレーク缶詰（水煮）	1缶（50g）
玉ねぎ	50g
枝豆むき身	40g
スイートコーン（缶）	20g
にんにく	5g
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
オリーブ油（追加分）	大さじ 1/2



◆作り方

- ①玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。ツナフレークは水気をきっておく。
- ②フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、卵をいっせいに流し入れ30秒ほど炒めて半熟状になってきたら一度取り出す。
- ③②の空いたフライパンに追加分のオリーブ油とにんにく、玉ねぎを入れて中火で炒め、香りが立ってきたらスイートコーンと枝豆を加えて2分ほど炒める。
- ④③にごはんとツナフレークを加えてよく炒め合わせたら塩・こしょうで味をつけ、②の卵を戻して軽く混ぜて器に盛り付ける。

◆ひとことコメント

にんにくの香りで食欲アップ！見た目が爽やかな、夏を感じさせるガーリックライスです。
 ステーキと相性がいいシンプルなガーリックライスですが、ツナや枝豆、卵を加えれば立派な一品になります。
 今回は下処理がわからない材料で、より短時間で、より手軽に作れるよう考えました。ぜひ作ってスタミナを付けてくださいね。
 ※ごはんの量は1.5合分です。
 ※にんにくはチューブのおろしにんにくでも代用できます。

（レシピ提供）利根町食生活改善推進員協議会