



保健福祉センターだより②  
〒300-1632  
茨城県北馬郡利根町下首根 221-1  
tel 0297-68-8291  
fax 0297-68-9149

### レディース検診を 受けましょう

乳がんは、女性のがんの中でかかる人が多く、毎年死亡原因の上位に位置するがんです。罹患率は30歳代前半から急増し、40歳代後半と70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。

子宮頸がんの細胞増殖はゆっくりで、正常な細胞が浸潤がんになるのに5〜10年以上かかるといわれ、定期的に検診を受ければ、がんになる前の段階で見つけることが可能です。早期は、自覚症状がないことが多いです。子宮頸がんは、20歳代後半から緩やかに増加し、50歳代でピークを迎えます。少量でも不正出血があれば、すぐに医療機関を受診することで早期発見が可能なんです。早期治療のため、年1回のがん検診をお受けください。

※がん検診は、予約が必要です。  
●予約受付開始日 11月14日(火)から 午前8時45分から正午/午後1時〜5時(平日)

検診名	検診内容	対象者(年度末の年齢)	自己負担金	会場・日程	受付時間	
レディース検診 ※子宮頸がん検診 単独の受診も可	乳がん検診	超音波検査	30〜39歳 40〜64歳の偶数年齢	1,000円	利根町民すこやか交流センター 12月4日(月) 5日(火)	①13:00〜13:20 ②13:45〜14:00 ◎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	40歳以上	500円			

▲上記日程でご都合の合わない方は、医療機関検診をおすすめします。66歳以上の偶数年齢の方で前年度未受診の方はご相談ください。

### ～インフルエンザの感染を防ぎましょう！～

インフルエンザとは、インフルエンザウイルス感染により起こる風邪の一種で、全身症状が強く現れます。

- 主な症状：突然の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・咽頭痛・咳・鼻水
- 合併症：気管支炎・肺炎(高齢者などは重症化することが多いです)

#### 予防方法① 流行前のワクチン接種が有効

インフルエンザは、例年12月〜3月に流行のピークを迎えますので、12月中旬頃までに接種を受けることをおすすめします。※費用助成については、下記の「インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ」をご覧ください。

#### 予防方法② 手洗いや手指消毒も有効

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。

#### 予防方法③ 感染を広げないための「咳エチケット」

インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際の飛沫によって感染します。普段から「咳エチケット」を心がけてください。  
①他の人に向けて咳やくしゃみをしない ②咳やくしゃみが出るときはマスクをする  
③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うこと など。

#### ▶インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

下表に該当する方は、接種費用の一部または全額助成が受けられます。

- 助成券有効期限 令和6年1月31日
- 交付期間 令和5年10月1日から12月28日まで(土日祝日を除く8:45〜17:00)
- 交付場所 利根町保健福祉センター ●接種料金 医療機関により異なります。医療機関の窓口にて差額をお支払いください。

接種区分	助成額	助成券交付時に必要なもの
定期接種	2,000円 ※生活保護世帯の方は無料になります	対象者の方には9月下旬に通知を郵送しました 身体障害者手帳など障害の程度が分かるもの
任意接種	通常 1回につき1,500円を2回まで 多子世帯の方※ 1回につき上限3,000円を2回まで	母子健康手帳、保険証など(氏名、住所、年齢が記載されているもの) ◎13歳以上の方は、1回接種が原則です。

※多子世帯とは・・・同一世帯に中学3年生までのお子さんが3人以上いる世帯のうち3人目以降のお子さんです。

### 体験型！もの忘れ予防講座を開催します

認知症にならないための素朴な疑問を、今回、「体験型」で実践しながら学びます。  
講師は、理学療法士の「所 圭吾」先生です。  
ふるってご参加ください。ただし、会場の都合により「予約制」になります。①か②の希望の日程を予約時にお知らせください。  
日程①11月15日(水) 午前10時〜(1時間程度)  
②12月6日(水) 午前10時〜(1時間程度)  
会場：保健福祉センター  
定員：各40名。先着順  
予約・問い合わせ先：保健福祉センター いきが  
い支援係 ☎68・8291

### 主要事業の取り組み状況

#### 出産・子育て応援交付金

妊娠届出時から継続的に相談・支援を行う「伴走型相談支援」と、妊娠届出後と出産後に、それぞれ5万円を給付する「経済的支援」を実施しています。

伴走型相談支援では、妊娠届出時の面談、妊娠8か月頃のアンケート調査を行っています。出生後には赤ちゃん訪問を実施しています。

令和5年4月より、申請者への交付金給付を開始しており、出産応援は67件、子育て応援は39件、申請がありました。

(令和5年8月1日時点)



## 食育ピクトグラム



食事バランスガイドコマ

農林水産省が令和3年に発表した食育ピクトグラムをご紹介します。

3番目のテーマは「栄養バランスの良い食事」です。

食事を作ったり選んだりするときに、主食・主菜・副菜を組み合わせることで栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。

また「日本型食生活」はごはんを中心に肉、魚、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせることで、栄養バランスに優れています。

ライフスタイルに応じて積極的に取り入れましょう。

## 健康レシピ

### オートミールナゲット

#### ◆作り方

- ①ボウルにAの材料を入れ、手でよく練り混ぜる。10等分し、厚さ1.5cmの小判型に整える。
- ②フライパンにサラダ油を高さ1cmほど注いで中温に熱し、①を入れる。上下を返しながら3分ほど揚げ、きつね色になったら取り出す。
- ③レタスとともに器に盛り付け、ケチャップを適宜添える。

#### ◆栄養量(約1人分)

エネルギー 311kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.2g 食塩相当量 0.9g

#### ◆調理時間 20分

#### ◆ひとことコメント

外はカリッと、中はもちふわ！食卓で争奪戦になること間違いなし。ナゲットにオートミールを加えることでたんぱく質と食べ応えがアップ！オートミールは燕麦を脱穀して調理しやすく加工した食品で、オート麦、オーツ麦、カラス麦とも呼ばれます。オートミールは全粒穀物のため、食物繊維やミネラルが豊富で便秘予防や腸内環境の改善に役立ちます。

日本ではなじみが薄いオートミールですが、今回のようにひき肉に混ぜたり、小麦粉に混ぜてクッキーにしたり幅広い使い方ができますよ。ぜひ試してみてくださいね。

#### ◆材料(2人分)

A	オートミール	40g
	鶏ひき肉	200g
	卵	1個
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	レタス	適宜
	トマトケチャップ	適宜
	サラダ油	適宜

