



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

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。

食育ピクトグラム



5番目のテーマは「歯や口腔の健康」です。
「食べる」「話す」といった口腔の機能は毎日使うものです。その機能が低下するということは、身体的にも社会的にも健康的な生活を脅かすこととなります。
フッ素塗布や歯科での口腔清掃などを行い、口腔の状態を日ごろからケアしましょう。
またよく噛んで食べることにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。

●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。なお、2期の接種対象の方は令和6年3月31日までが接種期限です。

まだ受けていない予防接種は
ありませんか？

時期	接種対象年齢
1期	1歳になる前日～2歳になる前日まで
2期	平成29年4月2日生まれ～平成30年4月1日生まれ(年長児)

【注意事項】
○接種の時は、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、保健福祉センターで再交付します。(母子健康手帳を持参)

●高齢者肺炎球菌予防接種
【対象者】 *今年度対象となっている方へは令和5年4月に個別通知しました。
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い方で、左記の①もしくは②に該当する方。
①令和5年度中(令和6年3月31日現在)に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
②接種日時点で60歳以上65歳未満の者であつて、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

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)。
*該当するかどうかは、個別にお問合わせください。
*該当者には、保健福祉センターにて予診票を交付します。
【接種期限】 令和6年3月31日まで

歯周疾患検診助成

有効期限は2月29日まで



歯周疾患検診は、歯科疾患の早期発見・早期治療につなげるとともに、歯の喪失を予防することが出来るよう行われています。
また、近年、口腔内の炎症によって発生する毒素が、糖尿病の悪化、血管の動脈硬化によっておこる心筋梗塞や脳梗塞、肥満、誤嚥性肺炎など全身に悪影響を及ぼすこともわかってきました。
今年度末に40歳、50歳、60歳、70歳の節目年齢の方は、助成の機会を逃さずに町内協力歯科医院にて受診をしてみませんか。

対象者	
40歳(S58年度生)、50歳(S48年度生)、60歳(S38年度生)、70歳(S28年度生)	
協力歯科医院	
尾上歯科医院(下曾根 289)	68-9292
杉山歯科医院(布川 618-312)	68-6516
太子堂歯科医院(布川 3244-3)	68-8080
平田歯科医院(羽根野 850-269)	68-8132
協和ガーデニングクリニック(下井 327-3)	68-8118

新型コロナワクチンの接種について

12月26日より、コロナワクチン接種の予約窓口が変更になります。
●予約窓口
保健福祉センター
☎0297-68-8291
※12月25日をもって利根コロナワクチンコールセンターは閉鎖となります。

広報とね12月号でもお知らせしました
が、骨粗しょう症検診予約が1月11日から受付開始です！
40歳以上の節目に当たる女性を対象に
予防教室及び検査をセットにして実施しています。
【対象者】 令和6年3月31日現在40歳～70歳の5歳刻み年齢の女性(対象者は12月にはがき郵送済)
【検診日程】 所要時間は1時間程度
令和6年2月6日(火)・7日(水)
(各枠定員30名)
【受付時間】 ①午前9時～9時15分
②午前10時～10時15分
【問い合わせ】 利根町保健福祉センター
健康増進係 ☎68・8291(土日除く)

予約受付中！骨粗しょう症
検診のお知らせ

はつらつトレーニング

5つのトレーニングマシンを使ったトレーニング「はつらつトレーニング」
●対象者 65歳以上で利根町に住所を有する方 運動制限のない方(介護保険事業対象者・要支援・要介護の方は除く)
*今回初参加の方を優先させていただきます
●定員 12名
●申し込み受付日時
令和6年1月30日(火)・31日(水)
両日とも 午前9時～午後5時
*申し込み人数が定員を超える場合は、抽選と致します
*利用決定した方へ電話連絡いたします
●利用開始までの流れ
①説明会への参加(1時間30分程度、日時は決定者に通知)
②トレーニング開始日の決定
●申込先・問い合わせ
保健福祉センターいきがい支援係まで
☎68・8291

はつらつトレーニングについて・・・

内容	5つのトレーニングマシンを使い、衰えやすい筋力やバランス能力を鍛えます。
利用日	月～金曜日午前中の予約時間内
利用時間	40～50分程度
利用回数	週1回程度(毎回予約制) 曜日固定はできません
利用期間	1年間
利用料	1回100円

◆各種相談 1月～2月の日程

内容	日程	受付時間	予約方法
3歳児健診	1月23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	1月26日(金)		
3歳児眼の検診	2月15日(木)		
育児相談 わいわいサロン	2月6日(火)	午前10時～午前11時	予約不要です。お気軽にお立ち寄りください。
ヘルシー相談	2月13日(火)	午前9時～12時のうちの予約した時間	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	2月13日(火)	午後1時30分～3時45分のうちの予約した時間	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	1月23日(火)	午前9時30分～午後1時45分のうちの予約した時間	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24日(水)	午後1時30分～3時30分のうちの予約した時間	もの忘れの気になる方等の相談【前日までに予約】

▶場所：利根町保健福祉センター

健康レシピ

簡単洋風茶碗蒸し



- ◆作り方
①卵を割りほぐし、Aを入れてよく混ぜる。
②ブロッコリーは小房に分け茹でる。
③エリンギは長さを半分に切り、薄切りにする。ウインナーは斜め切りにする。
④器に①を茶こしなどでこしながら入れ、②、③とコーンを加える。
⑤ラップをして電子レンジ(200W・13分)で加熱する。

◆材料(2人分)

卵	1個
A	
コンソメ	1g
ぬるま湯	180cc
ブロッコリー	20g
エリンギ	20g
ウインナー	2本(40g)
コーン	10g

◆栄養量(約1人分)
エネルギー 113kcal たんぱく質 6.4g 脂質 8.9g
食塩相当量 0.7g
◆調理時間 20分
◆ひとことコメント
蒸し器いらずで作れる簡単洋風茶碗蒸しです。電子レンジ200Wでゆっくり加熱することで、鬆(す)が入りにくくしっかりと仕上がります。
電子レンジの出力調整ができない場合は、茶碗蒸しの表面が白っぽくなるまで加熱し(600Wで目安は40秒～機種や量によっては2分)、その後は10秒ずつ様子を見ながら加熱してください。材料のAをだし汁に変えれば和風の茶碗蒸しにアレンジできます。

<ワンポイントアドバイス>
茶こしなどでこすことで、固まっている卵白などが取り除かれ口当たりがなめらかになります。

(レシピ提供) 利根町食生活改善推進員協議会