

子どもの定期予防接種 ～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回)	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30年4月2日生～平成31年4月1日生 (年長児) ※令和7年3月31日までが接種期限

※麻しん風しんはともに、手洗い・マスクなどの感染対策だけでは防げない病気です。ワクチン接種が有効とされています。

●二種混合 (ジフテリア・破傷風) ワクチン

接種対象年齢	標準的な接種時期
11歳の誕生日の前日から13歳の誕生日の前日まで	小学6年生

※小学6年生の方に順次通知しています。

●日本脳炎ワクチン

時期	接種対象年齢	標準的な接種時期
1期 (初回2回・追加1回)	生後6カ月～90カ月に至るまでの間	1期初回：3歳 1期追加：4歳
2期 (4回目)	9歳～13歳未満	小学4年生

※小学4年生の方に順次通知しています。

●注意事項

- ①接種時は、医療機関へ事前の予約が必要です。
- ②接種の前にワクチンについての説明をよく読み、母子健康手帳・予診票を必ず持参ください。
- 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 5月～6月の日程 ▶場所：利根町保健福祉センター

	日程	予約方法	下記のうちの予約時間	内容
ヘルシー相談	6月11日 (火)	前日までに予約	午前9時～正午	管理栄養士による栄養相談
精神保健相談	6月11日 (火)	1週間までに予約	午後1時30分～3時50分	専門職による精神保健相談
口腔相談	5月28日 (火)	前日までに予約	午前9時30分～正午、午後1時～午後1時45分	歯科衛生士による口腔機能相談
もの忘れ相談	毎週水曜日	前日までに予約	午後1時30分～3時30分	もの忘れが気になる方の相談

健康レシピ

新玉ねぎの肉詰め



◆1人分あたりの栄養量
エネルギー 366kcal
たんぱく質 24.3g
脂質 27.1g
食塩相当量 1.6g

◆材料 (2人分)

新玉ねぎ	200g
片栗粉	大さじ1
豚ひき肉	200g
パン粉	大さじ4
A 牛乳	大さじ2
卵	1個
塩	1g
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1/2
B 酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
付け合わせの野菜	お好みで

◆調理時間 20分

◆作り方

- ①玉ねぎは4等分の輪切りにする。外側2枚くらいを残し、中心の部分はみじん切りにする。輪になった玉ねぎに薄く片栗粉をふる。
- ②ボウルにAの肉だねの材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ4等分にする。
- ③①に②を詰めて、フライパンにサラダ油を入れ、両面をこんがり焼く。Bの調味料を加え蓋をし、中火で3分ほど加熱する。
- ④中まで火が通ったら蓋を取って煮からめ、お好みの野菜と共に皿に盛り付ける。

◆ひとことコメント

新玉ねぎの甘さと、とろけるような食感を味わえる一品となりました。甘辛い味付けでごはんが進みます！豚ひき肉を鶏ひき肉に変えてもよいでしょう。ふつうの玉ねぎよりもみずみずしく甘みのある新玉ねぎは、3月～5月の春から初夏にかけてスーパーに並ぶ春野菜です。辛みが少なく甘みがあるので、加熱調理も美味しいですが、スライスしてサラダなど生食も向いています。この時期しか食べられない新玉ねぎを、ぜひ料理に取り入れてください。



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

みんなで考える世界禁煙デー

健康増進法の施行により受動喫煙のない社会を作るため、多くの施設が受動喫煙ゼロに向けて取り組みを進めています。
厚生労働省は、毎年世界禁煙デーである5月31日からの一週間を禁煙週間として定めています。



受動喫煙は、がん・心筋梗塞・脳卒中など多くの疾患との関連が明らかになっており、たばこのポイ捨てによる土壌汚染などは、環境破壊・地球温暖化の一因にもなっています。

禁煙は、生活習慣病を予防するうえで重要な課題です。ご自身や、周りの大切な人の健康のために、たばこ健康に関する正しい知識を学びましょう！



5月10日 (金) より
検診の容器を配布

大腸がん検診の容器を配布

※大腸がん検診は、40歳以上の方が対象です。

●配布場所
保健福祉センター

●提出場所

各集団検診および特定健診の会場
※提出期間や場所は、令和6年度こころの健康づくりカレンダーをご参照ください。

結核・肺がん検診・肝炎検診・前立腺がん検診のお知らせ

●予約受け付け日時

5月23日 (木) から開始
平日午前8時45分～正午/午後1時～5時
利根町に住居登録されている方が対象になります。

令和6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。

※特定健診および後期高齢者健診と一緒に受診希望の方は、役場保険年金課 (☎68-2211) へご予約ください。

※特定健診の予約は、5月21日 (火) までです。
(平日の午前9時から午後4時まで)

◆6月の各種検診について

検診名	対象	日程 (6月)	自己負担	検診内容
結核・肺がん検診	肺がん検診 (40歳以上) 結核検診 (65歳以上)	○文化センター 4日 (火)・5日 (水)・11日 (火) 12日 (水)・13日 (木)	無料	胸部レントゲン検査
肺がん検診 (喀痰検査)	50歳以上 (問診で該当した方のみ)	○すこやか交流センター 7日 (金)・9日 (日)・10日 (月)	1,000円	喀痰検査
肝炎ウイルス検診 (B型・C型)	①今年度40歳を迎える方 ②41歳から70歳までの方で過去に検査を受けたことがない方	○生涯学習センター 6日 (木) ○文間地区農村集落センター 14日 (金)	無料 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 9:00 ② 9:30 ③ 10:00 ④ 13:00 ⑤ 13:30 ⑥ 14:00	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。

★次回の検診は10月★ 予約は9月25日 (水) から開始します。

- ・10月23日 (水) ミニドック (胃がん・結核・肺がん・大腸がん・特定健診または後期高齢者健診のすべてセット)
- ・10月21日 (月)・22日 (火)・26日 (土) 胃がん検診
- ・10月22日 (火)・24日 (木)～26日 (土) 結核・肺がん検診・肝炎検診・前立腺がん検診