



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

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

9月25日(水)から開始  
平日午前8時45分～正午/午後1時  
～5時

●対象者

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、9月17日(火)～10月7日(月)までです。  
(平日の午前9時～正午/午後1時～16時)

すくすく食育の日を開催します！

利根町ヘルスメイト主催による親子でクッキング！  
カルシウムたっぷりの牛乳蒸しパンを作りましょう。

●開催日

8月27日(火) 午前10時～11時30分

●場所

とね子育て支援センター(文間保育園内)

●参加対象者

2～3歳児と保護者の方

●持ち物

エプロン、バンダナ、飲み物を持参してください。(親子ともに必要です) ※材料費として、1組100円がかかります。

●申し込み・問い合わせ先

8月22日(木)までに、利根町保健福祉センターへお申し込みください。



◆各種相談 8月～9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	9月10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	9月24日(火)	1週間までに予約	午後1時30分～3時45分	専門職による精神保健相談
口腔相談	8月27日(火)	前日までに予約	午前9時30分～正午 午後1時～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などの相談

▶10月の各種検診について

検診名	対象	日程(10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)	○利根町文化センター 22日(火)・24日(木) ○生涯学習センター 25日(金) ○すこやか交流センター 26日(土) <b>予約が必要</b> ①9:00 ②9:30 ③10:00 ④13:00 ⑤13:30 ⑥14:00	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)		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		無料	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)
大腸がん検診 ※予約不要	40歳以上 ※検体容器を利根町保健福祉センターで配布しています。	上記の検診と同時に提出もできます。 【会場】利根町保健福祉センター 21日(月)～25日(金) 【時間】午前9時～正午	500円	便潜血検査

※生活保護世帯の方は、自己負担はありません。事前に保健福祉センターへ申請してください。

※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。

▶ミニドッグ・胃がん検診

●予約受付：9月25日(水)から 平日午前8時45分～正午/午後1時～5時(定員に達し次第受付終了)

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)	
10月23日(水) 会場：利根町文化センター 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	
10月21日(月)・22日(火) 会場：利根町保健福祉センター 10月26日(土) 会場：すこやか交流センター ①7時～7時30分 ②8時～8時30分 ③9時～9時30分	・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。

●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

健康レシピ

ピーマンとささみの和えもの



◆1人分あたりの栄養量  
エネルギー 96kcal  
たんぱく質 13.3g  
脂質 2.7g  
食塩相当量 0.6g

◆材料(2人分)

ピーマン	80g(約4個)	
赤パプリカ	40g(約1/2個)	
鶏ささみ	100g(1本半)	
海苔	全形1枚分	
酒	大さじ1	
A	にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
	唐辛子(輪切り)	少々
	塩	小さじ1/5
	ごま油	小さじ1

◆ひとことコメント

1日の野菜摂取目標量350gのうち、約5分の1量が摂取できる夏野菜の代表「ピーマン」を使った一品です。海苔とにんにくの香りで、少ない調味料でも水気をしっかりと絞って和えるとおいしく感じられます。  
ゆで汁は捨てずに、おいしいエキスがたっぷり出ているのでスープなどを作るのもおすすめです。

◆調理時間 20分(鶏肉を冷ます時間は除く)

◆作り方

- ①ピーマンとパプリカは千切りにする。焼きのりはちぎる。
- ②沸騰した湯で①のピーマンとパプリカをさっと茹で、取り出し水気を切っておく。ゆで汁を残した鍋に、酒と鶏ささみを入れ、煮立ったら弱火で3～4分ほど茹で火を止める。(そのまま冷ます)
- ③②の鶏ささみを取り出し、水気を切る。細かく割いて、ボウルに入れ②のピーマン、パプリカと①の焼きのり、Aを合わせる。