

▶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 10月1日（火）～令和7年1月31日（金）
- 交付期間 10月1日（火）～12月27日（金）（土・日曜日、祝日を除く午前8時45分～正午、午後1時～5時）
- 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	接種当日65歳以上の方 (昭和34年12月31日以前に生まれた方)	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す
	接種当日60歳～65歳未満（昭和39年12月31日以前に生まれた方）で、心臓・腎臓または呼吸器の機能に、自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方（おおむね、身体障害者障害程度等級1級に相当します）		身体障害者手帳など障害の程度が分かるもの
任意接種	1歳～中学3年生の方	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。

◆各種相談 9月～10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
口腔相談	9月24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
ヘルシー相談	10月8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	10月8日（火）	1週間前までに予約	午後1時30分～3時45分	専門職による精神保健相談
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

健康レシピ

簡単春巻き



- ◆1人分あたりの栄養量
- エネルギー 282kcal
- たんぱく質 14.6g
- 脂質 17.6g
- 食塩相当量 1.3g

◆調理時間 15分

◆作り方

- ①ちくわは縦4つに切る。ズッキーニは縦半分に切り、薄く斜めに切る。ツナ缶は油を切る。薄力粉と水は合わせておく（A）。
- ②春巻きの皮を広げ、大葉（2枚）、スライスチーズ（2分の1枚）、①のズッキーニ、ちくわ、ツナ缶の順に乗せて巻く。巻き終わりに①のAでのり付けする。
- ③分量の油を②の両面にまわらせ、フライパンに並べてから火をつける。両面がきつね色になるまで焼きつける。

◆材料（2人分）

春巻きの皮	4 枚	
大葉	8 枚	
ズッキーニ	60 g	
生ちくわ	1 本	
ツナ缶	1 缶 (70g)	
スライスチーズ	2 枚	
A	薄力粉	少々
	水	少々
油	小さじ 2	

◆ひとことコメント

今月は冷蔵庫にある食材で手軽にできる春巻きです。夏の暑い時期に大葉の香りが食欲をそそります。
またチーズ、ちくわ、ツナ缶の塩味で何もつけなくてもおいしくいただけます。

（レシピ提供）利根町食生活改善推進員協議会



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

9月は循環器疾患予防月間です

茨城県では、心疾患や脳卒中などの循環器疾患の死亡率が高い割合であることを踏まえ9月を「循環器疾患予防月間」と定めています。

また、国においては「健康増進普及月間」として生活習慣病予防のための普及活動を行っています。この期間を機に、ご自身の生活習慣を見直ししましょう。

●循環器疾患予防のポイント

- ・適正体重の維持
- ・適切な量の塩分摂取
- ・正しい食生活
- ・運動の習慣化
- ・禁煙
- ・節酒

1年に1度の健診を受診し、今の体の状態を知ることが大切です。
健診結果が気になる方は、管理栄養士によるヘルシー相談をご利用ください。（個別相談・予約制）

9月10日～16日は

自殺予防週間です

心の病にかかる人が増加しています。また、日本では自殺者が減少してはいますが、年間2万人を超える自殺者がいるのが現状です。自殺を防ぐために、私達にできることを考えましょう。

こんなサインに注意!!

- あなたの周りでSOSを発している人はいませんか？
- 口数が減って元気がない
- 孤立している
- 「消えてしまいたい」などと口にする
- 大量のお酒を飲む
- 自暴自棄な行動
- 悩みごとは、なかなか他人に打ち明けにくいものです。声かけにより、ふと我に返り、自殺を思いとどまることもあります。また、助言や結論は急がず、話をゆっくり聴きましょう。

専門機関に相談してみませんか？

- ・茨城いのちの電話：つくば ☎029・855・1000（毎日24時間体制）
- ・自殺予防いのちの電話 フリーダイヤル ☎0120・783・556（毎日午後4時～9時／毎月10日午前8時から翌11日午前8時まで）
- ・「こころの健康づくりカレンダー」32ページや町公式ホームページに相談窓口の案内がありますのでご利用ください。
- ・「こころの体温計」町公式ホームページからご利用いただけます。

65歳以上対象「体力測定会」を開催します！

健康診断で健康状態のチェックはするけれど、自分の「体力」を知る機会はないと思います。この機会に、自分の体力チェックをして、運動などの機会につなげてみませんか？

当日は、利根町保健福祉センターの介護予防教室「健脚くらぶ」の体験会も開催します。ぜひご参加ください！

●日時 10月8日（火）

午前9時30分～11時30分（受け付け午前9時20分から）

●会場 利根町保健福祉センター1階機能回復訓練室

●内容

体力測定

- ・椅子立ち上がり・ステップテスト
- ・開眼片足立ち・階段上り・握力

●健脚くらぶ体験会

講師 運動インストラクター 廣瀬亜須可先生
※体力測定の結果は後日お渡しします。

●対象者

65歳以上で利根町に住民票があり、介護保険サービスを利用していない方

●持ち物

地域包括支援センターから届いた「令和6年度介護予防のためのチェック票判定結果のお知らせ」（手元にある方のみ）

●申し込み 9月24日（火）～9月27日（金）

午前9時～午後4時

「健脚くらぶ」参加者募集

電話、窓口で受け付けします。
定員 20名

※定員に達した時点で締め切ります。「健脚くらぶ」は加齢や不活発による衰えを改善していくための運動教室です。体幹バランス強化や関節・筋肉の動きを良くして、転倒を予防します。【対象となる方】

65歳以上で、左記の5項目のうち3つ以上該当する方

- ①階段を手すりや壁をつたわって上る
- ②椅子から立ち上がる時何かに掴まる
- ③15分位続けて歩いていない
- ④この1年間に転んだことがある
- ⑤転倒に対する不安は大きい

●日程 毎週月曜日（祝日はお休み）

初回参加から6カ月間

午前9時50分～10時40分

●場所 利根町保健福祉センター

1階機能回復訓練室

●参加料 1回100円

●講師 運動インストラクター 廣瀬亜須可先生

