



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

健康づくりのための睡眠

睡眠はどの年代においても、健康増進・維持に不可欠な休養活動になります。

睡眠の量（時間）と質（睡眠休養感）が十分に確保されると良い睡眠となり、睡眠が悪化すると、免疫、認知機能などの低下や、様々な疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮のリスクが高まる

ことが報告されています。

睡眠は個人差があり、持病等によっても変化する可能性があります。また、日照時間の関係や寝室環境などにも影響を受け冬季は夏季に比べ10～40分程度睡眠時間が長くなるなど、季節によっても必要な睡眠時間は変化します。

夜間に実際に眠ることのできる時間は加齢により、徐々に短くなっていくことが研究で示されており、必要な睡眠時間は、年齢によっても変化していきます。

今回は、「大人の睡眠について」です。

乳がん・子宮頸がん検診は受けていますか？

～今年度の集団検診は今回が最終です～
初期のがんは自覚症状がないことが多く、早期発見・早期治療をすることが大切です！まずは検診を受け、自分の体の状態を知りましょう！

令和4・5年度に受診された方には、今年度4月末に受診券を送付しています。受診券を紛失された方は保健福祉センターでの再発行が可能です。また、66歳以上の偶数年齢の方で、前年度乳がん検診を未受診の方は受診可能ですので、ご相談ください。

●期限 令和7年2月28日(金)

●今年度の無料検診対象者

乳がん検診…今年度41歳の女性
子宮頸がん検診…今年度21歳の女性

●予約受け付け

11月12日(火)から受け付け開始
8時45分～正午、午後1時～5時
(土・日曜日、祝日を除く)

乳がんは、女性の罹患率が高く、40～50代をピークに発症や死亡が増加しています。早期発見し、適切な治療をすることで治る可能性の高い病気です。

子宮頸がんは、子宮の入り口付近にできるがん。20代後半から30歳代の若い女性に増えています。定期的に検診を受け、がんになる前の段階で発見することが可能です。

検診名	検診内容		対象者	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2日(月) 3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。詳しくは利根町保健福祉センターまでお問い合わせください。

新型コロナウイルス 定期予防接種について

新型コロナウイルスの接種は、個人の重症化予防により重症者を減らすことを目的とし、定期接種(B類)として今年度から実施することになりました。

定期接種のスケジュールについては、感染症の状況やワクチンの有効性に関するデータを踏まえ、毎年秋冬に1回行うこととなっております。

●助成期間 令和7年3月31日(月)まで

●対象者

①接種当日65歳以上となる方
②接種当日60歳以上65歳未満で、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。)

●助成券交付について

①の方は9月下旬に通知を郵送しました。

②の方で、接種を希望する方は、身体障害者手帳など障害の程度が分かるものをお持ちになって保健福祉センターまでお越しください。

●助成額

今年度は、国から8300円・町から2000円の合計1万3000円の助成があります。

※生活保護世帯の方は無料となります。自己負担額は5000円前後になりますが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。

10月は「茨城県がん検診推進強化月間」です。

～大腸がん検診のご案内～

①利根町保健福祉センターで容器を受け取ります。

午前8時45分～午後5時
(土・日曜日、祝日を除く)

②提出期間の中から提出日を決めます。

(詳細は容器配布時にお知らせします)

③2日間、採便します。

④1本目を採便してから3日以内に提出してください。

●持ち物 検診料金(500円)

採便した容器、問診票

●検体容器配布場所

利根町保健福祉センター

●検体提出日

10月21日(月)～10月25日(金)

12月2日(月)～12月6日(金)

午前9時～正午(土・日曜日を除く)

●対象者 40歳以上の方

●検診料金 500円(検体提出時に徴収)

※日程など詳細は検体容器に同封しますのでご確認ください。

※生活保護世帯の方は、検診料金免除となります。(利根町保健福祉センターにて事前申請必要)



健康レシピ

小松菜とひき肉の炊き込みご飯



◆1人分あたりの栄養量
エネルギー 363kcal
たんぱく質 11.1g
脂質 6.0g
食塩相当量 1.0g

◆材料(2人分)

米	1合
小松菜	60g(小1/3把)
豚ひき肉	60g
オイスターソース	大さじ1
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1

◆調理時間 10分(炊飯時間、蒸らし時間は除く)

◆作り方

①米は洗ってざるに上げ水気を切る。豚ひき肉にAを揉みこむ。小松菜は細かく切る。
②①の米と豚ひき肉を炊飯器に入れ、水を1合の目盛りまで加える。全体がなじむように混ぜ、炊く。
③炊きあがったご飯に①の小松菜を加え、10分蒸す。
④蒸らし終わったら、全体を混ぜ合わせる。
※小松菜の香りが苦手な方は、別ゆでし炊きあがったご飯に混ぜると食べやすいでしょう。

◆ひとことコメント

生の小松菜を使った独特の香りが感じられる炊き込みご飯です。
小松菜はカルシウム、ビタミンC、鉄分などが豊富です。
炊飯器で蒸らすことで、水に溶けやすい栄養成分も失われずに摂ることができ、簡単においしくできる一品です。
小松菜の代用として季節の野菜やきのこ類、ひき肉の代用としてツナなどでも良いですね。