



保健福祉センターだより

〒300-1632
茨城県北相馬郡利根町下曾根 221-1
tel 0297-68-8291
fax 0297-68-9149

「元氣アップ！りいばらき」で貯めたポイントで町のがん検診で使える無料券が当たるチャンス！

●元氣アップ！りいばらきとは？

県では、県民の健康づくり活動推進のため、スマートフォン用アプリ「元氣アップ！りいばらき」を通じた健康づくり活動に対してポイントを付与し、景品などへの応募ができるよう運用しています。ぜひ、健康づくりに取り組み、景品に応募しましょう！

●町の景品の応募方法について

①応募条件

1月1日～12月31日の間で獲得した「元氣アップ！りいばらき」のポイントが2000ポイントまたは3000ポイント

②応募方法

○ポイントシート（紙ベース）利用の場合
利根町いばらきヘルスケアポイント事業景品交換応募申込書およびポイントシートを利根町保健福祉センターへ提出してください。
○アプリ利用の場合
「元氣アップ！りいばらき」のアプリ

健康づくりのための睡眠③

前回は大人の睡眠についてお話ししました。子どものよい睡眠も体とこころの健康に重要になりますが、環境にも大きく影響を受けます。

2023年に公表された「健康づくりのための睡眠ガイド2023」には、推奨事項として、参考とする睡眠時間が示されています。

小学生 9～12時間
中学・高校生 8～10時間

睡眠には、心の休養と、脳と身体を成長させる役割がありますが、睡眠不足により肥満のリスクが高くなる、抑うつ傾向が強くなる、学業成績の低下などが報告されています。

生まれてから乳幼児期、学童期、思春期、青年期と発達段階が進むに伴い、睡眠習慣も変化をします。乳幼児期には昼寝を多くの子どもがしますが、小学生は昼寝の習慣が減ってきます。スマホの使用や課外活動などの生活習慣が、睡眠習慣にも影響することがあります。

成長とともに夜寝床に入るタイミングを自ら調整することができるようになります。十分な睡眠時間を確保できるような家族が援助することが望ましいといわれています。

次号は「高齢者の睡眠について」です。



◆各種相談 12月～令和7年1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	12月24日（火）	前日までに予約	9：30～12：00 13：00～13：45	歯科衛生士による口腔機能相談
ヘルシー相談	1月14日（火）	前日までに予約	9：00～12：00	管理栄養士による栄養相談
精神保健相談	1月14日（火）	1週間前までに予約	13：30～15：45	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	13：30～15：30	もの忘れが気になる方などの相談

健康レシピ

かじきと野菜の白カレー



◆1人分あたりの栄養量

エネルギー 355kcal
たんぱく質 24.1g
脂質 22.4g
食塩相当量 1.2g

◆調理時間 25分

◆作り方

- ①かじきは1切れを4つに切り、Aで下味をつける。ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。ミニトマトはヘタを除く。玉ねぎは薄切りに、にんにくと生姜はみじん切りにする。
- ②薄力粉とカレー粉を合わせ①のかじきを入れ全体に粉をまぶす。（残った粉はとっておく）
- ③熱したフライパンにバターを溶かし、②のかじきを入れ、焦がさないように両面を焼いてとり出す。同じフライパンに①のミニトマトを入れ、火を通して取り出す。
- ④フライパンにBを入れ、①の玉ねぎが軽く色づくまで炒める。②の残った粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒め、Cを加える。
- ⑤煮立ったら弱火にして、5～6分煮る。牛乳、①のブロッコリー、③のかじき、ミニトマトを加えひと煮立ちさせ、粉チーズを加え、塩・こしょうで味をととのえる。

◆ひとことコメント：かじきに含まれるビタミンDや牛乳、粉チーズのカルシウムで丈夫な骨づくりができます。良質なたんぱく質が摂ることができ、ご飯にもパンにも合う一品です。

◆材料（2人分）

かじき	160g（2切れ）
A 塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
カレー粉	大さじ1
バター	大さじ1
ブロッコリー	80g
ミニトマト	100g
牛乳	200ml
粉チーズ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
B 玉ねぎ	90g
にんにく	4g
生姜	4g
油	大さじ1
C コンソメ	1g
水	150ml

●対象ポイント数・町の景品内容

※利用できるのは町の集団検診のみ

ポイント数	景品内容
2,000 ポイント	大腸がん検診無料クーポン券、骨粗しょう症検診無料クーポン券、乳がん検診（超音波検査、マンモグラフィ検査1方向）無料クーポン券
3,000 ポイント	乳がん検診（マンモグラフィ検査2方向）無料クーポン券、子宮頸がん検診無料クーポン券、前立腺がん検診無料クーポン券、胃がん検診無料クーポン券

リ上で必要事項を入力し、抽選に応募してください。

③応募締め切り 「元氣アップ！りいばらき」ホームページを参照ください。



※1000ポイント以上貯まっている場合は、県の景品にも応募が可能です。

令和6年度ヘルスミイト養成講座
自分、家族、利根町の健康をサポートしてみませんか？
ヘルスミイト（食生活改善推進員）とは、私たちの健康は私たちの手で、をスローガンに掲げ、食を通じた地域の健康づくりを推進する全国組織のボランティア団体です。
町では現在19人のヘルスミイト会員

●ヘルスミイト養成講座

期 日	会 場	9：30～12：00	13：00～15：00
令和7年 1月16日（木）	利根町保健福祉センター	～開講式～ ○講義 「国民の健康状態と健康日本 21」	○講義 竜ヶ崎保健所講師 「食品衛生・食中毒の基礎知識」
1月30日（木）	利根町保健福祉センターおよび 利根町文化センター	●調理実習 「次世代へ伝えたい日本の食文化」	○講義「利根町の現状」 少子高齢化が進む町の未来
2月13日（木）	利根町文化センター	●調理実習 「バランスの良い食事とは」	○講義「栄養の基礎知識」
2月27日（木）	利根町保健福祉センター	●調理実習 「高齢期の食事と調理のポイント」	○講義 竜ヶ崎保健所講師 「ヘルスミイトの活動紹介」 ○講義「運動と実践」
3月6日（木） 3月18日（火）	利根町保健福祉センター	○ヘルスミイトとの交流 ～修了式～	○年齢・病態別 栄養講義

骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は骨密度が低下し、骨折しやすくなる病気です。骨の強さは生活習慣が深く関わっています。骨量が減少する40代から定期受診をし、予防に努めましょう

●対象者 令和7年3月31日現在40歳～70歳の5歳刻み年齢の女性

年齢	生まれ
40	昭和59年度生
45	昭和54年度生
50	昭和49年度生
55	昭和44年度生
60	昭和39年度生
65	昭和34年度生
70	昭和29年度生

●検診日 令和7年2月4日（火）・5日（水）
●受付 ①午前9時～9時15分
②午前10時～10時15分

※骨粗しょう症予防の教室（管理栄養士による講話、利根町ヘルスミイトによる試食提供）がセットになった検診です。（所要時間1時間程度）

●予約 令和7年1月9日（木）から利根町保健福祉センターに、平日の午前8時45分から午後5時の間に予約してください。
※定員（各時間枠30名）になり次第締め切ります。

●検査方法 超音波式骨密度測定（かかとの骨に超音波を当てて、その伝わり方によって骨量を測ります）
●検診料金 700円（生活保護世帯の方は無料）

●検診会場 利根町保健福祉センター