

※令和7年度の医療機関検診（乳がん検診・子宮がん検診）の料金は、変更ありません。

検診内容		R 6年度の金額	R 7年度の変更
結核・肺がん検診	胸部X線	無料	変更なし
	喀痰検査	1,000円	1,100円
胃がん検診	バリウム	1,400円	1,600円
大腸がん検診	検便	500円	変更なし
前立腺がん検診	血液検査	1,400円	変更なし
子宮がん検診	頸部細胞診	1,400円	1,500円
乳がん検診	超音波	1,000円	1,100円
	マンモ1方向	1,000円	1,100円
	マンモ2方向	1,700円	1,900円
骨粗鬆症検診	超音波	700円	800円
肝炎ウイルス検診	血液検査	1,000円	1,100円

令和7年度より、集団検診料金が変更となります。検診料金の高騰により、段階的に改定予定です。詳細は、令和7年度こころの健康づくりカレンダーをご覧ください。

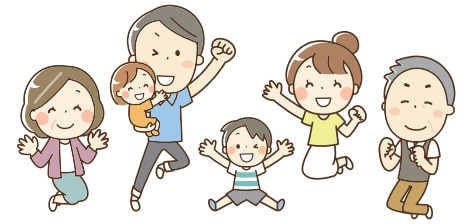
集団検診料金改定



食育ピクトグラム

農林水産省が令和3年に発表した食育ピクトグラムをご紹介します。

最終回の12番目は「食育の推進」です。食育とは様々な経験を通じて、「食」に関する知識とバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実現できる力を育むことです。「食べる力」＝「生きる力」です。この力は食育を通して、生涯にわたって育むことが大切です。今までご紹介してきた11のテーマにあるように、栄養バランスのよい食事をする、農林漁業体験をする、みんなで楽しく食事をするなど、食に関する知識すべてが食育です。子どもはもちろん、大人になってからも食育は重要ですし、大人には食の知識・文化などを「次世代に伝える」役割もあります。できることから実践していきましょう。



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

3月は自殺防止月間です！ ～つらい時や苦しい時、ひとりで抱え込まず、相談することが大切です～

近年では、自殺者数は減少傾向にあり、昨年は前年に比べ減少しています。しかし、国内の物価高騰も続いており、様々なストレスが知らず知らずのうちに蓄積され、心の不調の原因となることもあります。あなた自身やあなたの大切な人の心といのちを守るために、相談窓口を知っておくことも大切です。

【こんなサインはありませんか？】

- 元気がない、表情が暗い
- 遅刻、欠勤（欠席）が増えた
- 体調不良を訴える
- お酒の量が増えた
- 周囲との交流を避けるようになった
- 「消えてしまいたい」などと口にする
- 食欲が減った
- 今まで楽しんでいたことが楽しめない

いつもと違う気になる言動が見られた場合、それはこころのSOSかもしれません。相談機関への相談や医療機関への受診といった早めの対応が必要です。身近にいつもと違う様子の気になる方がいたら、“声をかける”“話を聞く”など勇気をもって行動してください。

【各種相談窓口のご案内】

- 茨城いのちの電話
 - ・つくば相談電話 029-855-1000
 - ・水戸相談電話 029-350-1000
- 【つくば・水戸とも、原則 24 時間受け付け。毎月 29 日から月末および不定期で月に数日は、午後 10 時から翌日午前 8 時まで休止】
- 自殺予防いのちの電話 0120 - 783 - 556（フリーダイヤル）
 - 毎日 午後 4 時から 9 時
 - 毎月 10 日 午前 8 時から翌日午前 8 時まで
- いばらきこころのホットライン
 - 時間 9～12時 / 13～16時
 - （祝日および年末年始を除く）
 - 月～金 029-244-0556
 - 土日 0120-236-556
 - （相談専用ダイヤル）

子宮頸がんワクチンのキャッチアップ期間が延長されます！
令和6年夏以降、子宮頸がんワクチンの接種を希望する方が国の想定を上回り、ワクチン不足により希望しても受けられない方がいました。そのことから、令和4年度から令和6年度のキャッチアップ期間中に子宮頸がんワクチン（HPV）の予防接種を1回以上接種した方（3月31日までに3回接種完了した方を除く）に対し、接種を完了できるような経過措置が設けられます。また、令和7年度新たに定期接種から外れる平成20年度生まれの方も、子宮頸がんワクチン（HPV）を1回以上接種している方は1年間期間が延長されます。

●対象者
・平成9年度から平成20年度生まれの女性
・令和4年度から令和6年度までに子宮頸がんワクチンを1回以上接種し、未完了の方

●期日 令和8年3月31日まで
※対象者には、個別通知を発送

婦人科検診受診券発行
令和7年度 婦人科検診の医療機関受診券発行を4月25日(金)より開始します。対象年齢に該当している方は、契約医療機関に受診券を持参すると、自己負担金を安く受診できます。前年度または前々年度、婦人科検診を受診されている方には4月末に医療機関受診券を送付予定です。詳細は、令和7年度こころの健康づくりカレンダーをご覧ください。

健康レシピ

イチゴベリーと甘酒のゼラート



◆1人分あたりの栄養量
(出来上がり量 約150g)
エネルギー 86kcal
たんぱく質 2.2g
脂質 1.2g
食塩相当量 0.1g

◆材料 (作りやすい分量)

A 冷凍イチゴ	100g
冷凍ミックスベリー	100g
甘酒	大さじ5
牛乳	50ml

- ◆調理時間 10分 (冷やし固める時間を除く)
- ◆作り方
 - ①保存袋にAの材料を入れ、袋の上からコップなどで潰しながら混ぜる。
 - ②冷凍庫で冷やし固める。固まったら袋に入れたまま手でもみほぐし、器に盛る。

◆ひとことコメント
簡単に作れる酸味がきいた優しい甘みのゼラートです。冷凍イチゴやミックスベリーに甘酒を加えて混ぜることで、程よいとろみ・甘味をつけることができます。冷凍イチゴを生のにイチゴに変えてもいでしょう。食べる直前に手の熱を加えながらもみほぐすことで、滑らかな口当たりになります。コーンカップに盛りつけ、雰囲気を変えたお洒落なスイーツにしてもいかがでしょうか。