



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

**婦人科集団検診を行います！**

早期の乳がん・子宮頸がんは自覚症状がないことが多いため、検診で定期的に確認することが大切です。早期発見・早期治療のため、年1回のがん検診をお受けください。(予約必須)

●**検診日** 5月19日(月)～23日(金) 25日(日)～27日(火)

●**検査内容** 対象者、自己負担金、受付時間については令和7年度ころの健康づくりカレンダーをご確認ください。

●**予約** 4月22日(火)より開始 午前8時45分～正午、午後1時～5時

●**予約先** 利根町保健福祉センター

**はつらつトレーニング**

●**内容** トレーニングマシンを使い、加齢による衰えやすい筋力やバランス能力を鍛えます。

●**利用日時** 火～金曜日午前中の予約時間内(40分～50分程度)

●**利用回数** 週1回程度(毎回予約制)

**ヘルシーメニューコンクールにて入賞**

令和6年度茨城県ヘルシーメニューコンクールにおいて利根町食生活改善推進員協議会が優秀賞を受賞しました。

献立の「地元野菜たっぷりのおふくろ定食」は、利根町の郷土料理でもある「黒豆ごはん」を主食に、主菜は調理工程が少なく、塩分控えめの「鶏肉と野菜の黒酢あん」です。忙しい時でも手軽に作れる一品です。

レシピをご希望の方は、保健福祉センター健康増進係までお問い合わせください。



※曜日の固定はできません。

●**利用期間** 開始から6カ月間

●**利用料** 2000円/6カ月

●**利用開始までの流れ**

- ①利用決定後、保健福祉センターへ申請書等を提出し面接。「説明会」の予約。
- ②「説明会」への参加(1時間程度)
- ③トレーニング開始(6カ月間)

●**対象者** 65歳以上で利根町に住所を有する方、運動制限のない方

※今回初めて参加する方を優先させていただきます。

●**定員** 20名

●**申し込み受け付け** 4月21日(月)～25日(金) (午前9時～午後4時)に、利根町保健福祉センター窓口または電話

※申し込み人数が定員を越える場合抽選となります

※利用決定した方へ電話連絡いたします

●**参加者募集は、「利根町情報メール」一斉配信サービス」でも行っています。**

▼**iPhoneユーザーの方への注意点**

は、空メールを送信する際には、必ず「件名」に「利根町」と入力して送信して下さい。「件名」が空白の場合には、空メール送信ができませんのでご注意ください。

mail: mm\_tone\_regist@ictcms.jp



空メール送信用  
二次元コード



**大腸がん検診の容器を配布**



5月9日(金)より検診の容器を利根町保健福祉センターで配布

※大腸がん検診は、40歳以上の方が対象です。

●**容器受け取りから提出までの流れ**

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・場所の中から提出日を決めます。(提出方法の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。

※検診料金(500円)、採便した容器、問診票をご持参ください。

○**提出期間・場所**

●**期間** 5月19日(月)～27日(火) (土・日曜日を除く)

●**時間** 午前9時～正午

●**場所** 保健福祉センター

※年間予定は、令和7年度ころの健康づくりカレンダー参照。  
※各集団検診および特定健診の会場で提出可能

**带状疱疹ワクチン定期予防接種の助成が開始します**

带状疱疹とは、水痘・带状疱疹ウイルスに初感染(水ぼうそう)後、生涯にわたって神経に潜伏感染しているウイルスが、加齢、疲労などにより免疫力が低下することによって皮膚の痛みや発疹などを引き起こす病気です。

町では、令和6年4月から任意接種の助成を実施していましたが、令和7年4月から定期接種が開始となりました。

●**助成金額**

・弱毒性水痘ワクチン(生ワクチン) 4000円

・シングリックス(不活化ワクチン) 10000円×2回

●**対象年齢**

年度末年齢で65歳以上の5歳年齢ごとの方(100歳以上の方は初年度に限り対象)対象になる方へは、個別通知を発送します。

※医療機関窓口で接種費用から右記の金額を引いた差額分をお支払いください。

●**助成が受けられる医療機関**

- ①茨城県広域予防接種協力医療機関
- ②我孫子市医師会加入の医療機関

(①②を希望される方は4月以降にお問い合わせください。)

※接種をご希望の方は、直接医療機関にご予約ください。

**健康づくりのための睡眠④ 良い睡眠のまとめ**

前回は女性のライフステージと睡眠についてお話ししました。良質な睡眠を得るためには光、温度、音などに配慮した環境づくりが大切になります。

起床後に朝日の強い光を浴びることで、体内時計はリセットされ睡眠・覚醒のリズムが整い、脳の覚醒度は上昇するといわれています。朝目が覚めたら、部屋に朝日を取り入れ、就寝前2時間以降はスマートフォンなどの強い光を浴びると、催眠効果のあるメラトニンというホルモンの分泌が抑制され、入眠が妨げられるので、避けることが大切です。

温度の環境づくりで大切なことは、夏の寝室はエアコンなどを用いて涼しく維持をすること、冬は寝床内が暖かく維持されるよう寝具をもちいることが睡眠への影響を少なくすると考えられています。しかし、冬の寒さは心疾患や脳卒中を予防する観点も重要で、18度以上に維持することを推奨しています。まずは暑すぎず寒すぎずの温度設定にしましょう。

音の環境づくりで大切なことは、騒音は住民の主観的な睡眠障害と関連していることを知ることです。騒音に対する感受性は個人差があり、慣れに睡眠の影響は減少する現象が見られます。とはいえ、睡眠効率の低下、入眠の深さや中途覚醒時間の延長と関連がありますので、十分な防音機能を備え、騒音を遮断し和らげることが重要です。

良い睡眠は明日への活力を生み出します。今より少しでも良い睡眠のために生活を見直してみませんか。

**◆保健福祉センターでは、下記の講座等を実施しております。お気軽にお問い合わせください**

講座名	流派	開催日	時間
書道	白龍	第1・3・4火曜日	13:00～15:00
茶道	表千家	第1・3 火曜日	10:30～12:30
生け花	池坊	第2・4 木曜日	10:00～正午
絵手紙		第1・3 金曜日	13:30～15:30
大正琴	琴伝流	第2・4 水曜日	13:00～15:30

対象: 60歳以上

講座利用料: 1回100円(材料費などは実費)

**◆各種相談 令和7年4月～5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	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	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	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