



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

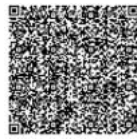
6月は「食育月間」です!!

食育基本法に基づき国が策定している食育推進基本計画において、毎年6月は「食育月間」と定められています。食育とは生涯にわたり、人間の基本的な営みのひとつです。

さまざまな体験を通し、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践する「食育」は年齢を問わず全世代に重要な考え方です。

町では令和7年度から第4次計画期間となる「健康づくりとね21」の利根町食育推進計画において、食育を通して望ましい食習慣の形成と健康づくりの推進を目標に、さまざまな取り組みを紹介しています。

日々の生活を見直し、ライフスタイルに合わせた「食育」を、できることから始めてみましょう。



健康づくりとね21

定期予防接種

計画的に接種しましょう!!

●子宮頸がん予防ワクチン

子宮頸がんとは、子宮の入り口にできるがんのことで、主にウイルスによる感染が原因で起こる病気です。子宮頸がんで苦しむために、ワクチン接種で予防と検診による早期発見が有効です。

・定期接種対象者

小学校6年生から高校1年生相当の年齢の間にある女子

・標準的な接種期間

中学校1年生相当の年齢
※4月に中学1年生、高校1年生の方に個別通知を発送しています。

・キャッチアップ対象（経過措置）平成9年度生まれから平成20年度生まれの女子で、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、3回完了していない方

・キャッチアップ対象者の接種期限…令和8年3月31日まで

ワクチンにより十分な予防効果を得るためには、原則6カ月の間に3回の接種が必要です。接種期限にご注意ください。

●注意事項

①接種時は、医療機関へ事前の予約が必要です。

②接種の前にワクチンについての説明をよく読み、予診票を必ず持参してください。

歯を大切にしていますか？

歯周病は口の中の生活習慣病です。

歯周病は歯垢（プラーク）によって炎症が起き、歯を支えている骨（歯槽骨）などの歯周組織が破壊される病気です。不十分な手入れや不規則な食生活は歯垢が増える原因になります。

自覚症状がなく進行し放置すると、歯がグラグラしたり、抜け落ちてしまいます。放置せずに、歯磨きなどの自己管理に加えて、定期的な検診と歯のクリーニングで歯周病を予防しましょう。

●歯周病セルフチェック

- 歯を磨くと血が出る
- 歯肉が赤く腫れている
- □の中がネバネバしている
- 歯垢（プラーク）がついている
- □臭が気になる
- 歯肉が下がってきた

正しいブラッシングなどの手入れと、歯科医院などで歯石を取ることで歯肉の腫れなどが改善します。

【歯周疾患検診のご案内】

令和8年3月31日現在で、20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の方を対象に、町契約歯科医院にて500円で歯周疾患検診を受けることができます。※対象となる方には4月下旬に受診券を送付しました。

はつらつトレーニング

8月～9月開始生募集のお知らせ

●対象者 利根町に住所を有する65歳以上の方、運動制限のない方、介護保険の認定を受けていない方
※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

●場所 利根町健康増進等複合施設トレーニングルーム（旧文小学校）

●申し込み 6月23日（月）27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で受け付けます。

※申込人数が定員を越える場合は、抽選になり、利用決定した方へ電話連絡します。

●内容

トレーニング講師指導のもと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。少人数のグループごとにトレーニングを行います。

●利用日時

火・金曜日の午前中（40～50分程度）

●利用回数 週1回程度（毎回予約制）

●利用期間 開始から6カ月間

●利用料 6カ月 2000円

●利用開始までの流れ

①保健福祉センターにて面接し、利用決定後、申請書などを提出。「スタートアップ講座」の予約。

②「スタートアップ講座」への参加（1時間程度）

③トレーニング開始（6カ月間）

用しておらず、左記の5項目のうち3つ以上に該当する方

①階段を手すりや壁をつたわって昇る
②椅子から立ち上がる時何かにつかまる
③15分位続けて歩いている

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

または左記の5項目のうち3つ以上に該当する方

①歩行でつまずきやふらつきが気になる
②片足立ちで靴下がはけない
③多少の重作業に困難さを感じる

④同年代の人より歩行速度が遅いと感じる
⑤階段を2、3階まで使うと疲れる

●日程 毎週月曜日（祝日休み）

●期間

6カ月間

●時間

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

●参加費 1回 100円

●講師

運動インストラクター 廣瀬 亜須可 先生

●申し込み

随時受け付けています。

午前9時～午後4時

（土・日曜日、祝日除く）

●募集人数 10名（定員に達した場合締め切ります）



住民検診の胸部レントゲン撮影車が新しくなりました！

このたび、公益社団法人取手市医師会取手北相馬保健医療センター医師会病院は、公益財団法人JKAの「競輪とオートレースの補助事業」から一部補助を受け、「胸部デジタルX線搭載検診車」を整備しました。（令和6年9月9日より稼働）

この検診車には、最新式の医療機器（レントゲン装置など）搭載はもちろんのこと、検査の受け方について、日本語を始め10カ国語で「音声案内」「モニター表示」で説明があり、地域にお住まいになる外国の方や高齢の方、そして耳の聞こえに不安のある方にも安心して検査を受けていただくことができます。利根町役場など行政機関とも協力して、より多くの住民の方々に「肺がん検診」をお受けいただき、健康状態の確認はもとより、「肺がん」の早期発見、早期治療に繋がるように日々活動してまいります。



◆各種相談 令和7年6月～7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	6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	7月10日（木）	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	7月8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