



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

ヘルスケア血圧管理講座開催

7月から高血圧予防をテーマとした健康教室を開催します。高血圧のほとんどが原因の分からない「本態性高血圧」と言われており、遺伝的要素のほか、食塩の過剰摂取・運動不足・喫煙など生活習慣が深く関与しています。高血圧を放置すると、動脈硬化が進行し命に関わる病気を発症するリスクが高まります。この機会にご自身の生活を振り返り、生活習慣改善のポイント、減塩や運動について学んでみませんか？年齢は問わず、どなたでもご参加いただけます。詳細は利根町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。

●日程（全5回コース）

- ① 7月25日（金）
午後1時15分～2時45分
- ② 8月20日（水）～27日（水）
- ③ 9月26日（金）
午後1時15分～2時45分
- ④ 10月1日（水）～8日（水）

もの忘れ予防のための教室 「キラリ☆脳トレ倶楽部」 参加者大募集中！！

ここ最近、気がついたらめっきり体の動きが鈍くなり、もの覚えが悪くなった方はいませんか？

そんな方は、もしかしたら「キラリ☆脳トレ倶楽部」が必要かもしれません。音楽と運動の二つの方法で、今まで休んでいた部分の脳を刺激して、脳を活性化してみませんか。毎回、参加者同士笑いあいながら楽しく実施しています。ご興味のある方は、思い立ったら、すぐお申込みください！

●対象となる方

- 65歳以上で、介護保険サービスを利用しておらず、左記の①～③のうちいずれかに該当する方
 - ①週に1回以上外出していない
 - ②「いつも同じことを聞く」と周囲の人から言われる
 - ③今日の日付がわからない時がある
- または、左記の4項目のうち2つ以上該当する方
- 物の置き忘れがある
 - 物や人の名前が出にくくなったと感じる
 - やろうとした事を忘れることがある
 - 認知症になるのではないかと心配になる

- 日程 月4回（水曜日・祝日除く）
- 期間 1年間
- 時間 午後1時30分～2時30分
- 場所 利根町保健福祉センター

- ⑤ 10月17日（金） 午前10時～11時30分
- ※②・④は期間内の平日にそれぞれ1回ずつ約1時間の個別面談があります。
- 申し込み期限 7月18日（金）

麻しん風しん（MR）ワクチン 定期接種延長

麻しん風しん（MR）ワクチンの供給が医療機関において不安定になっていることで、医療機関で予約が取りにくい状況があり、令和6年度内に定期接種を完了できない方が見込まれたことから、厚生労働省では接種対象期間を2年間延長する方針を示しました。町でも国の方針に基づき、対象者になる方の接種期間を2年間延長します。

●対象者

- 第1期…令和4年4月2日から令和5年4月2日生まれで、MRワクチンの偏在などが生じたことを理由にワクチンの接種ができなかった方。
- 第2期…平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれ（令和6年度に年長児）で、MRワクチンの偏在などが生じたことを理由にワクチンの接種ができなかった方。
- 第5期…昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、令和6年度末までに抗体検査を実施した結果、風しんの抗体が不十分な方であって、MRワクチンの偏在などが生じたことを理由にワクチンの接種ができなかった方。（令和7年度以降に抗体検査を実施した方は対象外。抗体検査は延長措置の対象外となります。）

※音楽、運動療法を、交互の日程で行います。音楽・運動両方の参加が必須です。

●参加費

1回 100円

●講師

音楽療法士 宇津野 裕子先生
理学療法士 所 圭吾先生

●申し込み

随時受け付けています。
（土・日曜日、祝日除く）
午前9時～4時

【募集人数】10名（定員に達した場合締め切ります。）



シルバリーハビリ体操指導士 3級養成講習会受講者大募集！！

高齢者の元気の素、「シルバリーハビリ体操」が町で誕生し、20年以上となります。町は要介護認定率が県内でも低く、シルバリーハビリ体操は、「高齢化率が高くても元気でいられる町づくり」におおいに貢献しています！

町内には15力以上の体操教室があり、指導士会の指導士（養成講習会を修了した者）によって運営され、介護予防などの大変重要な役割を担っています。

●接種延長期間

令和9年3月31日（水）まで
※対象の方には5月に個別通知をしています。

●接種可能医療機関

茨城県内広域予防接種協力医療機関
（下記二次元コードより一覧をご覧ください。）



プレコンセプションケアを ご存じですか？ がん検診を受けましょう！

プレコンセプションケアとはWHO（世界保健機関）が提唱した妊娠前の女性やカップルが健康増進を目的とした取り組みのことです。思春期から健康的な生活習慣を身につけることは将来の健康につながるだけでなく、授かった命の健康にもつながります。プレコンセプションケアには生活、食事、感染症の予防、ライフプランなどいくつかのポイントがあり、定期的ながん検診の受診もそのひとつです。今年度21歳になられる方に子宮頸がん検診の無料クーポンを5月中旬に送付しています。国立がん研究センターのホームページでは、性交渉の経験がない場合には子宮頸がんが発生するリスクは極めて低く、検診を受ける必要性はこれまで示されていません。しかし、子宮頸がんだけでなく、検診によって思わぬ病気がみつかる場合があります。ぜひこの機会に受診をお勧めします。

国立成育医療研究センター
下記二次元コードより



身近な場所で筋活を始めましょう！

健康増進等複合施設トレーニング室活用の勧め

6月にオープンしたトレーニングルームには、8種類9台の筋トレおよび有酸素運動ができる器械があります。

いつまでも若々しく、転ばず元気に暮らし続けるために。健康を維持するために。若々しい姿勢と体づくりのために今から筋活を始めましょう！

●施設利用ができる方

- 次の①および②の両方に該当する方
- ①トレーニングルーム主催のスタートアップ講座受講がお済みの方
- ②18歳以上で安全に器械トレーニングができる方

●8月の日程

- 8月6日（水） 午後1時～5時
- 8月23日（土） 午前9時～午後1時
- スタートアップ講座の問い合わせ
利根町健康増進等複合施設
☎0297・79・6253



- 受講料 無料
- 内容 ①講義（解剖運動学、加齢と運動器の障害他）
②実技（シルバリーハビリ体操）
- 申込締め切り 8月29日（金）