

夏休みを利用して計画的に予防接種を受けましょう！

予防接種は、対象年齢と接種期限が決まっています。まだ接種していないものがあれば、夏休み中の時間に余裕があるときに接種し、感染症から体を守りましょう。

●麻しん風しん混合 (MR) ワクチン 第2期

対象年齢	接種期限
5歳以上7歳未満の者であって、小学校就学の始期に達する日の1年前から当該始期に達する日の前日までの間にある者	令和8年3月31日

※対象者(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの方)には、4月に個別通知済み。
※ワクチンの供給が不安定な状況が続いています。お子さんの体調が良いときに、早めに接種しましょう！

●日本脳炎ワクチン 第2期

対象年齢	標準的な接種期間
9歳以上13歳未満の者	9歳に達した時から10歳に達するまでの期間

※小学4年生に対して、4月に個別通知済み。

●二種混合 (ジフテリア・破傷風) ワクチン 第2期

対象年齢	標準的な接種期間
11歳以上13歳未満の者	11歳に達した時から12歳に達するまでの期間

※小学6年生に対して、4月に個別通知済み。

●注意事項

- ①接種には、医療機関への予約が必要です。
- ②接種の前にワクチンについての説明をよく読んでください。
- ③接種の際は必ず予診票を持参してください。予診票をお持ちでない場合は、必ず母子健康手帳をお持ちの上、利根町保健福祉センターまでお越しください。
- ④接種期限を過ぎた場合または対象者の要件から外れた場合、公費負担での接種はできません。(全額自己負担による任意接種となります)

●子宮頸がんワクチン (HPV)

対象者	標準的な接種期間
12歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日までの間(9価ワクチンを接種する場合は、一部例外有り)	13歳となる日の属する年度の初日から当該年度の末日までの間(9価ワクチンを接種する場合は、一部例外有り)

※中学校1年生相当の女子には4月に、高校1年生相当の女子には5月に個別通知済み。

●子宮頸がんワクチン (HPV) のキャッチアップ接種「積極的勧奨の差し控え」*によりの接種機会を逃した方を対象に実施します。

対象者	接種期限
以下の①および②に該当する女子 ①平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの者 ②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回以上接種しており、3回の接種を完了していない方	令和8年3月31日

※対象の方には、5月に個別通知済み。

*ワクチン接種後に生じうる多様な症状などについて十分に情報提供できない時期があったことから、個別に接種をお勧めする取り組みを差し控えておりました。(現在は、安全性について特段の懸念が認められないことが確認されており、接種をおすすめする取り組みが再開されています)

- 日時 8月29日(金) 午前10時～11時15分 (午前9時40分 受け付け開始)
 - 講師 理学療法士 中園徳生先生
 - 会場 利根町文化センター
 - 講演 「今からでも遅くない『あたま』と『からだ』の健やか運動習慣」
- この講座は、認知症とその予防のため、定期的に開催しています。講師は、理学療法士の中園徳生先生です。中園先生には、10年以上にわたって、機能訓練相談事業をご担当いただいております。理学療法士ならではの「筋肉ほぐし」のご指導で、高齢者を動きやすい体へ導き、日常生活をより健康に過ごすための方法をご提案いただいております。予約不要ですので、ぜひご参加ください！



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

はつらつトレーニング 10月～11月開始生募集

- 対象者 利根町に住所を有する65歳以上の方で、運動制限がなく、かつ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します。
- 定員 14名
- 場所 利根町健康増進等複合施設 トレーニングルーム(利根町下曾根254)
- 申し込み 8月18日(月)～22日(金) (午前9時～午後4時)
- 申し込み先 利根町保健福祉センター窓口または電話で受け付け ※申込人数が定員を越える場合は、抽選となり、利用決定した方へご連絡します。
- 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、加齢により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(1回50分程度))
- 利用回数 週1回程度(毎回予約制)
- 利用料 6カ月 2,000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」への参加(1時間程度)
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)

食生活改善推進員協議会の健康レシピ

りっちゃんサラダ



◆1人分あたりの栄養量
エネルギー 52kcal
たんぱく質 2.4g
脂質 2.8g
食塩相当量 0.4g

◆調理時間 10分

◆作り方

- ①キャベツは繊維を断って千切り、人参は長さ5cmの千切り、きゅうりは斜め薄切りにしてから千切り、ロースハムは半分に切ってから5mm位の千切りにする。トマトは2cm角のさいの目切りにする。
- ②トマト以外の①の材料と塩昆布をAで和え、器に盛る。かつお節を天盛りにしてトマトをあしらう。

◆食改さんとは

「利根町食生活改善推進員(通称:食改さん)」は、地域での健康づくり活動の中で子どもから高齢者まで全世代にわたり、食育活動を行っています。

◆材料(2人分)

キャベツ	70g
人参	10g
きゅうり	30g
ロースハム	10g
塩昆布	3g
サラダ油	小さじ1
A 酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
こしょう	少々
トマト	40g
かつお節	1g

◆ひとことコメント

小学校の国語の題材『サラダげんき』を参考にした、火を使わず簡単に作れるサラダです。物語では、りっちゃんのおかあさんを元気にするために動物たちがレシピを教えてください。物語の世界を楽しみながら、一緒に材料の答え合わせをして作ってみましょう。

(レシピ提供) 利根町食生活改善推進員協議会



暑い日は、涼しい部屋で筋活をしませんか?
人の体の水分量は年齢や性別により異なります。若い人や筋肉量が多い人の方が体内水分量が多く、赤ちゃんで80%前後、高齢者では約50%といわれています。暑い夏を乗りきるためにも、継続して筋活をしましょう。
健康増進等複合施設のトレーニングルームは少しずつ継続利用者が増えています。トレーニングルームの利用には、スタートアップ講座の受講が必須です。
スタートアップ講座開催日時は、直接、利根町健康増進等複合施設にお問い合わせいただくか、町公式ホームページ『フリータイムトレーニングご利用カレンダー』随時更新中にもアップしますので、ご確認ください。
●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

筋活をして健康づくりを 始めましょう!

◆各種相談 令和7年8月～9月の日程 ▶場所:利根町保健福祉センター

	日程	予約方法	予約時間	内容
口腔相談	8月26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
精神保健相談	9月9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
ヘルシー相談	9月11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
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