



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

65歳以上対象「体力測定会」を開催します！

健康診断で健康状態のチェックはしても、自分の「体力」を知る機会は少ないと思います。この機会に、ぜひ自分の体力チェックをして、運動などの機会に繋げてみませんか？

また、当日は、利根町保健福祉センターの介護予防教室「健脚くらぶ（運動機能向上のための教室）」の体験会も開催します。ぜひご参加ください。

●日時 10月14日(火)
 午前9時30分～11時30分

●会場 利根町保健福祉センター

●内容 体力測定（開眼片足立ち・握力など）
 体組成測定 健脚くらぶ体験会
 講師 運動インストラクター
 廣瀬理須可先生

※体力測定の結果は後日お渡しします。
 ●対象者 65歳以上で利根町に住民票があり、介護保険サービスを利用していない方

結核、肝炎、各種がん検診

結核は、高齢者は症状が出ないことがあり、気づかないまま症状が進行していることがあります。

●予約受け付け日時
 10月1日(水)から開始 平日午前8時45分～正午、午後1時～5時（電話）
 ※ネット予約は24時間受付

利根町に住民登録されている方が対象です。検診内容、対象者、自己負担金の詳細については、令和7年度こころの健康づくりカレンダー（9ページ）をご確認ください。

※特定健診および後期高齢者健診と一緒に受診希望の方は、役場保険年金課（☎68・2211）へご予約ください。（平日午前9時～正午、午後1時～4時）
 9月24日(水)～10月7日(火)までです。

▶10月の検診日程について

検診名	場所・検診日	受付時間
結核・肺がん検診 (胸部レントゲン)	○利根町役場 22日(水)	① 9:00
	○利根町生涯学習センター	② 9:30
肝炎ウイルス検診	23日(木)	③ 10:00
	○利根町文化センター	④ 13:00
前立腺がん検診	24日(金)・25日(土)	⑤ 13:30
		⑥ 14:00

※高齢者の場合、結核の症状が出ないことがあります。65歳以上の方は年に1回、胸部レントゲンを受けてみましょう

※生活保護世帯の方は、自己負担はありません。事前に保健福祉センターへ申請ください。

※胃がん検診を受けた方は、同日に結核・肺がん検診を受けることはできません。

※大腸がん検診の検体も一緒に提出できます。検体容器は保健福祉センターで配布しています。



カレンダー
 二次元コード



ネット予約
 二次元コード

▶ミニドック

●電話のみ予約受付：9月26日(金)から 平日8:45～12:00 / 13:00～17:00 (定員に達し次第受付終了)

検診名	検診日・場所・料金	受付時間
ミニドック 料金：2,100円～ (検査内容により料金が異なります)	10月21日(火) 利根町保健福祉センター	
	①特定健診(40～74歳)(料金1,000円) 後期高齢者健診(75歳以上)(料金0円～上限1,000円)	
	②胃がん検診(料金1,600円)	① 7:00
	③大腸がん検診(料金500円)	② 8:00
	④結核肺がん検診(料金無料/喀痰検査実施者料金1,100円)	③ 9:00
	⑤肝炎ウイルス検診(40～70歳)(料金1,100円)	
	⑥前立腺がん検診(50歳以上)(料金1,400円) ※⑤および⑥は希望者のみ	

▶胃がん検診

●電話予約受付：10月1日(水)から 平日8:45～12:00 / 13:00～17:00 (定員に達し次第受付終了) ※ネット予約も可

検診名	検診日・場所	受付時間
胃がん検診 料金：1,600円 (40歳以上の方は胃部レントゲン検診)	10月23日(木)・24日(金) 利根町保健福祉センター	① 7:00
	10月25日(土) 利根町文化センター	② 8:00
	※胃がん検診(胃部バリウム検査)を受けた方は、同日に実施している結核・肺がん検診(胸部レントゲン検査)は受けられませんのでご注意ください。	③ 9:00

●問い合わせ

・特定健診および後期高齢者健診に関すること 保険年金課 ☎68-2211

・その他の検診に関すること 利根町保健福祉センター ☎68-8291

※どちらも平日8:30～17:15

◆各種相談 令和7年9月～10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	9月30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	10月14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	10月9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

**18歳～64歳対象
 シェイプアップ健康運動教室
 ～正しい姿勢で体力アップ～**

健康増進等複合施設内のトレーニングルームを使用した運動と生活習慣病予防のための講座を合わせた教室を開催します。ぜひご参加ください。

●対象者 18歳～64歳で、医師から運動制限を指示されていない方

●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)

●定員 7名(応募多数の場合は抽選)

●講座内容 生活習慣病予防のための健康講座・トレーニング講師によるトレーニングマシンの正しい使い方・運動の実施

●日程(教室は4回コース)
 10月15日(水)・17日(金)・29日(水)・11月12日(水) 午後1時30分～3時

●参加費 無料

●申し込み 9月30日(火)期限
 午前8時45分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

**65歳以上対象
 「かむカム栄養塾」受講者募集!**

お口のトラブルや低栄養改善のための教室です。「むせ」「口の渇き」「飲み込み」などの改善をめざします。

対象の方へは、8月下旬に地域包括支援センター(介護予防のためのチェック票 判定結果のお知らせ)及び保険年金課より個人通知(「かむカム栄養塾」のご案内)を送付しました。

▼日時 10月28日(火) 開始(全8回)
 ▼場所 利根町保健福祉センター
 ▼参加費 100円
 ▼定員 15名(先着順)
 ▼申し込み期限 9月30日(火)
 午前8時45分～午後4時
 (土・日曜日、祝日を除く)



▶予防接種費用の助成を開始します

○高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

予防接種名	対象者	助成券有効期間	公費負担額
高齢者インフルエンザ 定期予防接種	① 65歳以上の方 ※9月下旬に助成券を郵送予定	10月1日～ 令和8年1月31日	上限2,000円
新型コロナウイルス 感染症定期予防接種	② 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方 ※身体障害者手帳など、障がいの程度が分かるものを利根町保健福祉センターへお持ちください。	10月1日～ 令和8年3月31日	個別に通知するとともに、「広報とね10月号」にてお知らせします。

○小児インフルエンザ

対象者	交付期間・助成期間	交付場所	公費負担額
1歳～中学3年生の方	10月1日～ 令和8年1月31日	利根町保健福祉センター ※土・日、祝日、年末年始を除く、 8:45～12:00、13:00～17:00 ※母子健康手帳、マイナンバーカードなど、 接種者の氏名、住所および生年月日が確認できるものをお持ちください。	1回につき1,500円を2回まで。 ただし、多子世帯(中学生までのお子さんが3人以上いる世帯)の3人目以降のお子さんは、1回につき3,000円を2回まで。 ※13歳以上の方は、1回接種が原則