



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

第74回もの忘れ予防講座

認知症に関することやその予防に関する内容の講演を定期的に開催しています。

講師は、ＪＡとりで総合医療センター脳神経内科 土居龍一郎医師です。認知症予防について、医学的観点からわかりやすくご講演いただきます。

ぜひご参加ください！
※予約不要です

●日時 11月28日(金)

午前10時～11時15分

(受け付け 午前9時40分～)

●場所 利根町文化センター



ヘルシー若返り講座 (糖尿病予防～元気アップ～) 参加者募集！

健診を受けた結果、血糖値が受診勧奨値を越えていても医療機関を受診する割合が低く、また、治療中であっても血糖コントロール不良の方が多い状況です。

そのため、糖尿病予防のための栄養・運動などの生活習慣に関する講座を実施します。血糖値が高く糖尿病の不安がある方や生活習慣を見直し、日々の生活を改善したいと思う方などは、ぜひご参加ください。

●対象者

40歳以上（おおむね75歳未満）で左記に該当する方

・血糖値が高く（HbA1c 6・5

以上）、糖尿病重症化予防の取り組みが必要な方

・食事や運動で糖尿病予防に取り組みたい方

●内容

栄養講座、運動講座

●日程 10月～令和8年2月頃にかけて合計6回コースで実施。

詳しい日程、申し込みなどは、町公式ホームページをご確認いただくか、利根町保健福祉センターまでお問い合わせください。

●定員 20名（定員に達し次第受け付け終了）

10月は「茨城県がん検診推進強化月間」です。町の集団検診をご利用ください

～大腸がん検診のご案内～

①利根町保健福祉センターで検体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検体提出日を決めます。

③2日間、採便します。

④1本目を採便してから3日以内に検体を提出してください。

●対象者 40歳以上の方

●検体容器配布場所

利根町保健福祉センター

●検体提出日

10月21日(火)～10月24日(金)

12月1日(月)～12月5日(金)

午前9時～正午

●検体提出時の持ち物

検診料金(500円)

採便した検体容器、問診票

※日程など詳細は検体容器に同封します。

※生活保護世帯の方は、検診料金が免除されます。(利根町保健福祉センターにて事前申請必要)



10月のがん検診について



婦人科検診を受けましょう！
今年度最後の集団検診です

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、検診を定期的に受けることが大切です。早期発見・早期治療のため、年1回の婦人科検診をお受けください。(予約が必要です)

なお、検査内容、対象者、自己負担金、受付時間については令和7年度こちらの健康づくりカレンダー8ページをご確認ください。

●検診日 12月1日(月)・2日(火)

●予約 11月11日(火)から開始

午前8時45分～正午、午後1時～5時(土・日曜日、祝日を除く)

※ご都合の合わない方は、医療機関検診をお勧めします。

(医療機関検診の期限 令和8年2月28日(土)。※受診券が必要です。)

●予約先 利根町保健福祉センター

☎68・8291

利根町食生活改善推進員協議会
からのお知らせ

「利根町食生活改善推進員(通称..食改さん)」は、地域のさまざまな場所、食から始まる健康づくり活動を行っています。毎年、11月に開催される地場産業フェスティバルでは、テーマを決めて、地産地消の普及・食育普及活動を行っています。今年度は「芋」をテーマに、食改さんオリジナル健康レシピの配布・試食提供・ミニ講話などを計画中です！ぜひお越しください。

はつらつトレーニング
12月～令和8年1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、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 10月20日(月)～24日(金)

(午前8時45分～午後5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(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)

～あなたも食から始まる健康づくりに
関する知識と技術を学び、食改さんと
して活動してみませんか？～

今年度12月から食生活改善推進員養成講座を開催予定です。詳細は11月号の広報とねでお知らせします。

「健康増進等複合施設」へようこそ！

旧文小学校の跡地に、皆さまが気軽に

に集い、健康づくりや交流を楽しめる

「利根町健康増進等複合施設」がオー

プンして4カ月がたちました！

文小学校は、明治22年の開校以来

136年もの間、多くの子どもたち

を見守ってきました。その歴史を受け

継ぎながら、今度は皆さまの「元気と

笑顔の拠点」として生まれ変わりました。

施設内には、日々の運動や健康づく

りにぴったりの「トレーニングルー

ム」、子どもから大人まで楽しめる「e

スポーツベース」、小さなお子さまも

安心して遊べる「キッズルーム」な

ど、誰でも楽しめる設備がそろって

います。

「利用する場所」としてだけでなく、

「一緒に育てていく場所」として、皆

さまに愛される施設を目指していま

す。ぜひ、ご家族やお友達と一緒に、

気軽に遊びに来てください！

◆各種相談 令和7年10月～11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	10月28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	11月11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	11月13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

▶予防接種費用の助成を開始します

予防接種名	対象者	助成券有効期間	公費負担額*
新型コロナウイルス感染症定期予防接種	①65歳以上の方 ※9月下旬に個別通知を発送しました。 ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓または呼吸器の機能に、自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方 ※②の方は、身体障害者手帳など障害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いただいてからの助成券交付となります。	10月1日～ 令和8年3月31日	上限5,000円 ※生活保護世帯の方は全額公費負担となります

*接種料金は、医療機関により異なります。医療機関の窓口にて差額をお支払いください。