



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

令和7年度ヘルスミート養成講座

利根町食生活改善推進員（ヘルスミート）は、「食」を通じた健康づくりのサポーターとして、地域に根ざした食育活動やイベントで普及活動をしています。

健康的な食習慣は、健康寿命延伸のために欠かすことはできません。この機会にご自身、ご家族、地域のために一緒に活動してみませんか。

●対象

利根町在住（年齢・性別問わず）

●費用 2000円

（教材費、3回分の調理実習費）

●講座日程

- （調理実習3回を含む全5回コース）
①12月19日（金） ②令和8年1月16日（金）
③令和8年1月30日（金）
④令和8年2月6日（金）
午前9時30分～午後3時
⑤令和8年2月20日（金）
午前9時30分～午後0時30分

●申し込み期限

12月5日（金）定員10名になり次第終了
養成講座では食事や健康づくりに関する知識や技術を学び、受講終了後は利根町ヘルスミートとして地域での活動に参加していただきます。その他、スキルアップのために定期的に会員対象の研修会を行っています。活動は主に月～金曜日が中心です。

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。

国が推奨する5つのがん検診

国民の2人に1人ががんになり、4人に1人が亡くなっています。しかし、皆さんががん検診を受けることでがんによる死亡を今よりも減らすことができます。厚生労働省では、がん検診の受診率を60%以上とすることを目標に
①子宮頸がん ②乳がん ③胃がん ④大腸がん ⑤肺がんの5つのがん検診を推奨しています。

これらのがん検診は、がんで死亡するリスクを減らせることが科学的に証明された検診で、検査方法や、対象年齢、受診間隔など指針が定められています。

今月号から全5回のシリーズでがん検診についてお知らせしていきます。今月号は『①子宮頸がん検診』についてです。

子宮頸がんは、子宮の入り口にあたる「子宮頸部」で発生するがんのことです。若い年齢層で発症する割合が比較的高く、20歳代後半から増加する女

性特有のがんです。

子宮頸がんはHPVの感染が原因とされており、主に性的接触により感染し女性の多くが一生に一度は感染するといわれています。初期のうちは症状がなく、進行するにつれ月経以外の出血（不正出血）や性交時の出血、おりものの変化、腰痛、腹痛などが現れます。

【効果的な予防方法】

子宮頸がんで苦しまないために、適切な予防方法を学びましょう。

○20歳を過ぎたら定期的にがん検診を受診 子宮頸がんの大部分は、性交渉で感染するHPVが原因ですので、性交渉が1度でもあれば子宮頸がん検診を受ける必要があります。

また、性交渉がない期間が続いても発病のリスクはありますので検診を受けることが必要です。

町では、12月1日（月）、2日（火）に集団検診を実施します。

（予約は11月11日（火）8時45分から開始）

また、医療機関で使用できる受診券の発行もしていますので、ぜひご利用ください。

○HPVワクチンによる子宮頸がん予防 HPVワクチンによっていくつかの種類のHPV感染を予防することができます。日本では小学校6年生から高校1年生相当の女性が定期接種の対象です。しかし、ワクチンで完全に感染を防げるわけではないため、検診を定期的に受診することが大切です。

次号は、『②乳がん検診』についてお知らせします。

シルバリーハビリ体操 新しい指導士5名誕生!!

県との共催で開催している「シルバリーハビリ体操指導士3級養成講習会」で、今年度も新たな指導士が誕生しました。

「周りのみなさんの健康のために」という志を持って受講され、5日間という講座日程をにこやかに修了されました。

講師は利根町で、すでに長きに渡って活躍されている1級指導士5名の皆さんです。シルバリーハビリ体操指導士は、1級指導士が、3級指導士を養成するという、住民が住民を育てる仕組みで成り立っています。今回受講された方々も、いつかは講師の立場に立つてくださる日も来るでしょう。

今後の地域の体操教室での活躍を期待しています。



令和7年度茨城県シルバリーハビリ体操指導士感謝状が贈呈されました！

住民参加型の介護予防事業であるシルバリー体操指導士養成事業は、モデル事業から始まって20年以上経過しました。そこで永年にわたり、シルバリーハビリ体操指導士として、地域住民の健康づくりや介護予防の推進に貢献された7名の方に、県より感謝状が贈呈されました。

茨城県のシルバリーハビリ体操の発足と共に歩む利根町のシルバリーハビリ体操は、これからも、末永く続くと思います。町としても、シルバリーハビリ体操を応援していきますので、どうぞ皆さま体操教室へご参加頂きますよう、よろしく願います。



▶場所：利根町保健福祉センター

◆各種相談 令和7年11月～12月の日程

	日 程	予約方法	予約時間	内容
口腔相談	11月25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	12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	12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

みんなに知ってほしい飲酒のこと

～厚生労働省が健康に配慮した飲酒に関するガイドラインを作成～

お酒が全く飲めない人がある一方で、たくさん飲める人もいます。これは、アルコールを分解する酵素であるADH1Bと、アルコール分解により発生する有害物質アセトアルデヒドを処理するALDH2の、どちらがより活性であるかに関係し、それは本人の遺伝子により左右される先天的な要素です。

一般的に、ADH1Bが不活性の場合、有害なアセトアルデヒドの発生が遅くなるので、お酒で顔が赤くならにくく、お酒をたくさん飲める傾向にあります。しかしながら、この場合、アルコールが体内に残りやすく、アルコール依存症になる割合が高いことが分かっています。

また、年齢・性別・体質などによって、アルコールが与える影響は異なります。○20歳代の若者 脳が発達途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。

○高齢者 体内の水分量が少ないため、若いころと同じ飲酒量でも、アルコールの影響が強く現れます。

○女性 一般的に、男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量が少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。

※詳しくは、下記「二次元コードの飲酒ガイドライン」をご確認ください。



飲酒ガイドライン