



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

「元氣アップ！いいばらき」で貯めたポイントで町のがん検診で使える無料券が当たるチャンス！

●「元氣アップ！いいばらき」とは？

県が運用している、健康づくり活動推進のためのスマートフォン用アプリです。健康づくり活動に対してポイントが付与され、景品に応募できます。健康づくりに取り組み、景品に応募しましょう！

●町の景品の応募方法について

①応募条件

1月1日～12月31日の間で獲得した「元氣アップ！いいばらき」のポイントが2000ポイントまたは3000ポイント

②応募方法

○ポイントシート（紙ベース）利用の場合
利根町いばらきヘルスケアポイント事業景品交換応募申込書およびポイントシートを利根町保健福祉センターへ提出してください。

骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、高齢者だけがかかる病気ではありません。自覚症状がなく、思わぬ骨折などによってはじめて、骨粗しょう症と診断されることもあります。日本では推定1590万人が骨粗しょう症と言われています。定期的に検診を受診し、早期発見・早期治療に努めましょう。（予約が必要です）

●検診日

令和8年2月3日（火）・4日（水）

●予約 令和8年1月8日（木）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

※定員（各時間枠30名）になり次第締め切ります。

※自己負担金、受付時間については令和7年度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。

国が推奨する5つのがん検診

②乳がん検診

乳がんは乳腺にできるがんで、日本の女性が罹患する「がん」の第1位です。乳がんの70％は女性ホルモンのエストロゲンの働きで成長、乳がん細胞も増殖していきます。女性のライフスタイルの変化により、初産年齢が高い、少子化、出産経験がない、授乳経験がない女性も増えているなどのこと

○アプリ利用の場合

アプリ上で必要事項を入力し、抽選に応募してください。

③応募締め切り

令和8年1月31日（土）

※1000ポイント以上貯まっていれば、県の景品にも応募が可能です。

（ポイントシートを利用している場合は、5000ポイント以上）

詳しくは、県のホームページ（下記の二次元コード）を参照ください。



●町の景品内容

※利用できるのは町の集団検診のみ

ポイント数	景品内容
2,000ポイント	大腸がん検診無料クーポン券、骨粗しょう症検診無料クーポン券、乳がん検診（超音波検査、マンモグラフィ検査1方向）無料クーポン券
3,000ポイント	乳がん検診（マンモグラフィ検査2方向）無料クーポン券、子宮頸がん検診無料クーポン券、前立腺がん検診無料クーポン券、胃がん検診無料クーポン券

感染症予防・高齢者ワクチン接種で肺炎予防

肺炎は、誤嚥性肺炎と合わせると日本人全体の死因としては、第4位となります。肺炎は、加齢による免疫低下により、重症化リスクも高まります。厚生労働省の人口動態調査（2023年）においても、65歳から69歳の方が肺炎で亡くなった割合は、60歳から64歳の方と比較して約2倍と高く、肺炎で亡くなった方の97・8％は65歳以上でした。

●肺炎を予防するには

・基本的な感染症対策

まず、病原体を体の中に入れないために、手洗いやうがい、マスクの着用といった、基本的な感染症対策を行いましょう。また、口腔内をきれいにしておくことで、誤嚥性肺炎のリスクが減らせます。

・ワクチン接種

肺炎球菌からの感染を防ぐために、肺炎球菌ワクチンの接種があります。また、インフルエンザや新型コロナウイルスの感染をきっかけに肺炎にかかる人も多いことから、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の予防接種も肺炎予防につながります。現在、定期予防接種に該当する方は、助成期間中であるため、予防接種をご検討ください。

飲み方の工夫でアルコールと上手に付き合いましよう

年末年始はイベントなどで食事とともにお酒を楽しむことが増える時期です。前号でもお知らせしたとおり、アルコールは体へさまざまな影響を与えます。アルコールは飲んだ量ではなく、純アルコール量で飲酒量を把握します。厚生労働省は生活習慣病を高める量を、男性で純アルコール量1日40g以上、女性で1日20g以上と示していますが、少量の飲酒でも高血圧をはじめとした生活習慣病などのリスクが上がります。

今月は飲酒習慣改善のコツについてお知らせします。

・休肝日を作り、体への負担を減らす
・買い置きはせず、当日飲む分だけを購入する

・飲酒の間に水を飲む
・低エネルギーである野菜や海藻類、高たんぱく食品の豆腐や刺身などと一緒に摂る

まずは、商品に掲載されている純アルコール量の表示に目を向けてみませんか。少しの工夫から意識を変え、健康に配慮した飲酒を心がけていきましょう。



飲酒ガイドライン

▶場所：利根町保健福祉センター

◆各種相談 12月～令和8年1月の日程

	日程	予約方法	予約時間	内容
口腔相談	12月23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	1月13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	1月8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

はつらつトレーニング

令和8年2月～3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 12月22日（月）～25日（木）（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）