



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

「元気アツプーりいばらき」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！

●「元気アツプーりいばらき」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。健康づくり活動に對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「元気アツプーりいばらき」のポイントが20000ポイントまたは30000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。

骨粗しそう症検診

骨粗しそう症は、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、思ひぬ骨折などによってはじめて、骨粗しそう症と診断されることもあります。日本では推定1590万人が骨粗しそ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）

●対象者 令和8年3月31日現在40歳～70歳の5歳刻み年齢の女性（12月初旬に対象の方へ個別通知）

●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

午後1時～5時（電話）
平日午前8時45分～正午

※ネット予約は24時間受付

※定員（各時間枠30名）になり次第締め切れます。

※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、初産年齢が高くなり、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

次回は③胃がん検診についてです。

○自覚症状がなくとも40歳から2年に1回の乳房エッキス線検査（マンモグラフィ）を受けましょう。

○気になる変化に気づいたときは、検診を待たずにつぐに乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。

○日頃から乳房の状態を意識する生活習慣（ブレスト・アウェアネス）

○日頃から乳房をチェック。自分の乳房の状態や、月経周期による変化を知つておきましょう。

○乳房の変化に気をつけましょう。

○日頃から乳房をチェック。自分の乳房の状態や、月経周期による変化を知つておきましょう。

○気になる変化に気づいたときは、検

診を待たずにつぐに乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。

○自覚症状がなくとも40歳から2年に1回の乳房エッキス線検査（マンモ

グラフィ）を受けましょう。

○日頃から乳房をチェック。自分の

乳房の状態や、月経周期による変化を

知つておきましょう。

○気になる変化に気づいたときは、検

診を待たずにつぐに乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。

○自覚症状がなくとも40歳から2年に

1回の乳房エッキス線検査（マンモ

グラフィ）を受けましょう。

○日頃から乳房をチェック。自分の

乳房の状態や、月経周期による変化を

知つておきましょう。

○気になる変化に気づいたときは、検

診を待たずにつぐに乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。

○自覚症状がなくとも40歳から2年に

1回の乳房エッキス線検査（マンモ

グラフィ）を受けましょう。

○日頃から乳房をチェック。自分の

乳房の状態や、月経周期による変化を

知つておきましょう。

○気になる変化に気づいたときは、検

診を待たずにつぐに乳腺外来のある医療機関を受診ましょう。

○自覚症状がなくとも40歳から2年に

1回の乳房エッキス線検査（マンモ

グラフィ）を受けましょう。

○日頃から乳房をチェック。自分の

乳房の状態や、月経周期による変化を

知つておきましょう。

○気になる変化に気づいたときは、検

診を待たずにつぐに乳腺外来のある医療機関を受診ましょう。

○自覚症状がなくとも40歳から2年に

1回の乳房エッキス線検査（マンモ

グラフィ）を受けましょう。

○日頃から乳房をチェック。自分の

乳房の状態や、月経周期による変化を

知つておきましょう。

○気になる変化に気づいたときは、検

診を待たずにつぐに乳腺外来のある医療機関を受診ましょう。

○自覚症状がなくとも40歳から2年に

1回の乳房エッキス線検査（マンモ

グラフィ）を受けましょう。

感染症予防・高齢者ワクチン接種で肺炎予防

○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ポイント以上貯まつていれば、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）

詳しく述べて、県のホームページ（下記の二次元コード）を参照ください。



●「元気アツプーりいばらき」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。健康づくり活動に對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「元気アツプーりいばらき」のポイントが20000ポイントまたは30000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。

●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、骨粗しそ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

飲み方の工夫でアルコールと上手に付き合いましょう

はつらつトレーニング 令和8年2月～3月開始生募集

から、エストロゲンの分泌が止まる期間が短くなり、現代の女性のライフスタイルは乳がんの発生しやすい環境にもなっています。

また、脂質の多い食生活への変化、経口避妊薬の使用や閉経後のホルモン補充療法（HRT）、年齢などで発症リスクが高まる疾患もあります。

なお、女性だけではなく、男性も罹るがんです。

●症状

・乳房のしこりやくぼみ

・乳頭や乳輪のたれ

・乳房の形の非対称

・乳頭からの分泌物

・乳房を早期発見するために

・定期的な検診

・日頃から乳房の状態を意識する生活習慣（ブレスト・アウェアネス）

・日頃から乳房をチェック。自分の

乳房の変化に気をつけましょう。

○気になる変化に気づいたときは、検

診を待たずにつぐに乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。

○自覚症状がなくとも40歳から2年に

1回の乳房エッキス線検査（マンモ

グラフィ）を受けましょう。



飲酒ガイドライン

③トレーニング開始（6ヶ月間）

②利用開始までの流れ

①保健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ヶ月間）

火（金曜日の午前中（50分程度）

●利用期間 週1回程度（毎回予約制）

●利用料 6ヶ月 2000円

●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。

●申込み 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、抽選になります。利用決定した方へ電話連絡します。

◆各種相談 12月～令和8年1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	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