保健福祉センターだより
〒300-1632
茨城県北相馬郡利根町下曽根 221-1
tel 0297-68-8291
fax 0297-68-9149

第75回もの忘れ予防講座

この講座は、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、筑波大学医学医療系臨床医学域精神医学教授、筑波大学附属病院認知症疾患医療センター部長の新井哲明（あらいてつあき）先生です。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。予約不要です。ぜひご参加ください！

●日時　2月27日㈮
午前10時～11時15分
（午前9時40分　受け付け開始）

●会場　利根町図書館　2階

18歳～69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～

●対象者　18歳～69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

●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）
2月3日㈫・5日㈭・12日㈭・26日㈭　午後1時30分～3時

●参加費　無料

●申し込み　1月26日㈪期限
午前8時45分～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

健康日本21と骨粗しょう症検診

厚生労働省が定める「健康日本21（第三次）」では、新たに「女性の健康」が重視され、骨粗しょう症検診受診率を2032年に、現在の約5％から15％へ引き上げる目標が掲げられています。女性は閉経後に骨粗しょう症のリスクが高まり、骨折は要介護の原因にもなるため、予防し健康寿命を延ばすことが重要です。

検診対象年齢の方には12月に通知を送付済みです。対象年齢でなくても、心配な方は医療機関の受診をお勧めします。定期的に検診を受け、骨の強度低下を予防・改善しましょう。詳細は令和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。

国が推奨する5つのがん検診 ③胃がん検診

胃がんは大腸・肺がんに次いで3番目に死亡数の多いがんです。胃がん予防には禁煙、減塩、減酒または、ピロリ菌の除菌が有効で、生活習慣の改善とともに検診が大切です。

【生活習慣の改善】

○たばこ
喫煙者は吸わない人に比べてがんのリスクが約1・5倍高まります。禁煙し、受動喫煙も避けましょう。

○減塩
1日の食塩摂取量は男性7・5g未満、女性6・5g未満が推奨されています。塩分の摂取は控え、野菜や果物を摂取しましょう。熱い飲食物は少し冷ましてから摂ることで胃がんだけでなく、食道がんのリスクも低下します。

○飲酒
男性の胃がんと関連があります。飲酒量を減らすほどリスクも低下します。

【検診】
町の集団検診では、40歳以上が対象の胃部X線検査を年に1度実施しています。気になる症状がある場合は検診を待たずに受診しましょう。集団検診でX線を受け、「要精密検査」となった場合は必ず胃内視鏡の精密検査を受けてください。なお、検診は症状のない人を対象とし、治療後の検査とは区別されます。

次回は④大腸がん検診についてです。

◆各種相談　1月～2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	1月27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	2月10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	2月12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

まだ受けていない予防接種はありませんか？

●麻しん風しん混合（MR）ワクチン

時期	接種対象年齢
1期	1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで
2期	平成31年4月2日生まれ～令和2年4月1日生まれ（5歳以上7歳未満の就学前年度にあたる、いわゆる年長児）※令和8年3月31日までが接種期限

● HPV（子宮頸がん予防）ワクチンのキャッチアップ接種

接種対象年齢	接種期限
以下2つに該当している方 ①平成9年4月2日から平成21年4月1日生まれの女性 ②令和4年度から令和6年度までにHPVワクチンを1回以上接種し、3回の接種を完了していない方	令和8年3月31日まで

●注意事項

①対象年齢を過ぎると定期接種となりません。（全額自己負担）
②母子健康手帳・予診票を必ず持参してください。
③予診票を紛失した場合、保健福祉センターで再交付します。（必ず母子健康手帳をご持参のうえお越しください。）

●帯状疱疹定期予防接種

対象者	接種期限
①もしくは②に該当する方 ①令和7年度末時点（令和8年3月31日現在）に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、100歳以上になる方 （①に該当する方へは、令和7年4月に個別通知しました。） ②接種日時点で60歳以上65歳未満の者であって、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を有する者	令和8年3月31日

※帯状疱疹はワクチンが2種類あり、不活化ワクチン（シングリックス）を接種する場合は、1回目接種から2回目接種までに原則2カ月以上の間隔が必要です。2回とも助成を受けるためには、1回目の接種を令和8年1月中に受けていただく必要があります。

●注意事項

※予診票を紛失した場合や転入の方は保健福祉センターで交付いたします。
（必ずマイナンバーカード等ご本人様確認できるものをご持参のうえ、お越しください。）

食生活改善推進員協議会の健康レシピ

今月ご紹介するのは、11月に開催された利根町地場産業フェスティバル当日に試食提供を行った「里芋ご飯」です。

毎年、地産地消の普及・食育普及活動を行っておりますが、今年度は「芋」をテーマに、クイズや試食提供を交えながらその魅力や健康効果をお伝えしました。里芋に含まれる水溶性食物繊維「ガラクタン」と呼ばれる独特のぬめり成分は、血糖値やコレステロール値の上昇を抑制する効果があります。

町の特産品でもある「米」と結びつけることはできるか？と考え、一般的には「芋ご飯」はさつま芋ですが、少しひねりを加えて里芋を使った炊き込みご飯にしました。冷めても粘りを感じ、おいしくいただけます。またおにぎりにもおすすめです。ぜひお試しください。

里芋ご飯

◆1人分あたりの栄養量

エネルギー	308kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	1.8g
食塩相当量	0.8g

◆材料（2人分）

米		1合（150 g）
里芋		100 g
塩昆布		3 g
油揚げ		6 g
A	だし汁	200ml
A	醤油	小さじ1
A	酒	小さじ1
A	みりん	小さじ1／2

◆調理時間　10分（炊飯時間は除く）

◆作り方
①米は洗米し、ざるにあげておく。
②里芋は皮をむき、1.5㎝角に切る。油揚げは1cm角に切る。
③炊飯器に米、Aを入れて水加減し、具材を入れて炊飯する。

（レシピ提供）利根町食生活改善推進員協議会