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

令和7年度 こころの健康づくり講演会

「バウンダリー」
～人との距離感がメンタルヘルスにおよぼす影響～

心が穏やかになれる人との距離感はありますか？

他人に踏み込まれないため、また他人のバウンダリーを越えないための知識を身につけましょう。

※バウンダリーとは、自分と他者を区別し、心身を守るための「心の境界線」のことです。

●日時　3月19日㈭ 午後1時30分～3時（受け付け　午後1時から）

●場所　利根町図書館2階

●講師　東京成徳大学　応用心理学部　臨床心理学科　菊池（きくち）　春樹（はるき）氏

●料金　無料。予約不要です。直接会場へお越しください。

いばらきヘルスケアポイント対象事業です。参加者にはポイントが付与されます。

ゲートキーパー研修開催

ゲートキーパーという言葉を知っていますか？

ゲートキーパーとは、地域や職場、学校、その他さまざまな場面において、身近な人の自殺のサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることが出来る人のことです。

このゲートキーパー研修は、大切な人を支えるため、大切なあなたを守るために多くの方に知っていただきたい内容になっています。利根町民の方でしたら、どなたでも参加できます。

●日時　3月3日㈫　午前10時30分～正午（受け付け　午前10時15分～）

●場所　利根町保健福祉センター

●講師　東京成徳大学　応用心理学部　臨床心理学科　菊池（きくち）　春樹（はるき）氏

●定員　20名程度

●料金　無料

いばらきヘルスケアポイント対象事業です。参加者にはポイントが付与されます。

●申し込み

利根町保健福祉センター

☎68・8291へ3月2日㈪までに電話にて申し込みください。

国が推奨する5つのがん検診

④大腸がん検診

大腸がんは大腸（結腸・直腸）にできるがんで、進行すると腸の壁に深く侵入します。早期は自覚症状がほとんどありませんが、進行すると血便や下血、便の表面に血が付くなどの症状がみられます。

【大腸がん予防のために】
～一次予防：食生活の改善～

◎積極的に摂りたい食品

食物繊維を多く含む海藻、野菜、きのこ類、穀類、果物

腸内環境を整え、便通を良くすることで有害物質が腸にとどまる時間を短くします。

◎摂りすぎに注意する食品

加工肉（ハム・ソーセージなど）や赤身肉（牛肉・豚肉）

大腸がんのリスクを高めるとされています。

脂質の多い食事や過度な飲酒は控え、魚や大豆製品を取り入れたバランスのよい食事を心がけましょう。

また、こまめな水分補給は便秘予防につながります。季節を問わず意識して摂取しましょう。

～二次予防：年1回の検診～

大腸がんの罹患率・死亡率は40歳代後半から増加し、50歳以降で特に高くなります。年1回の検診を受けましょう。

町では40歳以上を対象に、検便による大腸がん検診を実施しています。来年度の日程は、3月配布の令和8年度こころの健康づくりカレンダーをご確認ください。

【要精密検査と判定されたら】

精密検査を受けないと、大腸がんによる死亡リスクが高まります。必ず受診しましょう。

また、気になる症状がある場合は、検診を待たず早めに医療機関を受診してください。

次回は⑤肺がん検診についてです。

◆各種相談　2月～3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	2月24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	3月3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	3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？

母子健康手帳を確認し、忘れずに予防接種を受けましょう！

●日本脳炎ワクチン

時期	接種対象年齢	標準的な接種時期
1期（初回2回・追加1回）	生後6カ月～90カ月に至るまでの間	1期初回：3歳 1期追加：4歳
2期（4回目）	9歳～13歳未満 ＊小学4年生の方に個別通知しています	9歳に達した時から10歳に達するまでの間

●HPV（子宮頸がん予防）ワクチン

接種対象年齢	標準的な接種時期
12歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日までの間にある女子 ＊中学1年生の方へ予診票を個別通知しています	13歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日までの間（9価ワクチンを接種する場合、初回接種を12歳となる日の属する年度の初日から15歳に至るまでに行った場合、2回接種となります）

●二種混合（ジフテリア・破傷風）ワクチン

接種対象年齢	標準的な接種時期
11歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前日まで ＊小学校6年生の方へ予診票を個別通知しています	11歳に達した時～12歳に達するまでの間

●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上お越しください）

今年度の婦人科検診は受けましたか？受診券には期限があります

子宮頸がんや乳がんなど婦人科の病気は若い世代でも発症し、症状が出る頃には進行している場合もあります。そのため、体調に不安がなくても、定期的に検診を受けることが大切です。

●婦人科医療機関検診の期限

2月28日㈮まで

※受診券が必要です。受診券を紛失された方は保健福祉センターでの再発行が可能です。

今年度、21歳になられる方は子宮がん検診、41歳になられる方は乳がん検診が無料で受けられます。

忙しい毎日の中では後回しにしがちですが、検診での早期発見が自分の体を大切にする第一歩になります。対象になる方で、受診をされていない方は受診を検討してみましょう。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。

はつらつトレーニング 4月～5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　2月24日㈫～27日㈮（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）

歯は何本ありますか？

歯は、おおよそ生後6カ月ごろから生え始め、小学校の入学前後で永久歯に生え変わります。

14歳頃までに、親知らずを除き28本の永久歯が生えそろい、親知らずを含めると、永久歯は32本になります。非常に個人差が多い歯ですが、先天性の欠損や永久歯が歯茎などに埋まったまま生えてこない埋伏（まいふく）歯などにより歯が生えてこないこともあります。

歯は、食べることだけではなく、発音や表情、体のバランスなどにも重要な役割を担っていますが、何も手入れをせずにいつまでも良い状態で活躍してくれるわけではありません。皆さんの口の中には何本の歯がありますか？歯の一部が黒くなったり、欠けてしまっていたり、歯茎が腫れたり、歯磨きのたびに出血したりしていませんか？

寝る前には歯を磨き、時には、歯間ブラシや糸ようじを使い、痛みがなくても定期的に歯科医院で専門的なメンテナンスを行っていますか？

口にトラブルを抱えた高齢者の多くから〝若いうちからきちんと歯の手入れをしておけばよかった〟、〝あの頃に戻れれば〟とお聞きします。

歯は、豊かな生活に必要不可欠なもので、「生きる力」を支えているのです。