



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

3月1日から3月7日は「子ども予防接種週間」です

「ワクチンで防ぐことができる病気から子どもたちを救う」を合言葉とする「子ども予防接種週間」は、4月からの入園・入学に備え、予防接種の漏れを見直すのに最適な時期です。赤ちゃんが母親から受け継いだ免疫が薄れてくる時期、病気にかかりやすい年齢、重症化しやすい年齢などに応じて予防接種を行うことで、子どもを病気から守ることができます。



多くのワクチンが月齢・年齢で接種期限が定められています。年度末を接種期限としているワクチンもあります。適切な期間内に忘れずに接種しましょう。

3月は自殺防止月間です！ ~つらいときや苦しいとき、ひとりで抱え込まず、相談することが大切です~

近年、自殺者数は減少していますが、小中高生の自殺者数は増加傾向にあります。さまざまなストレスが知らず知らずのうちに蓄積され、心の不調の原因となることもあります。あなた自身やあなたの大切な人の心といのちを守るために、相談窓口を知っておくことが大切です。

【こんなサインはありませんか？】

- 元気がない、表情が暗い
- 遅刻、欠勤（欠席）が増えた
- 食欲が減った
- 体調不良を訴える
- お酒の量が増えた
- 今まで楽しんでいたことが楽しめない
- 周囲との交流を避けるようになった
- 「消えてしまいたい」などと口にする

いつもと違う、気になる言動が見られた場合、それはこころのSOSかもしれません。相談機関への相談や医療機関への受診といった早めの対応が必要です。身近にいつもと違う様子の方がいたら、「声をかける」、「話を聞く」など、勇気をもって行動してください。

【各種相談窓口のご案内】

●茨城いのちの電話

- ・つくば相談電話 029-855-1000
- ・水戸相談電話 029-350-1000

原則 24 時間受け付け。毎月 29 日から月末および不定期で月に数日は、午後 10 時から翌日午前 8 時まで休止

●自殺予防いのちの電話 0120-783-556 (フリーダイヤル)

- 毎日 16:00 ~ 21:00
- 毎月 10 日 8:00 ~ 翌日 8:00

●いばらきこころのホットライン

- 時間 9:00 ~ 12:00 / 13:00 ~ 16:00
(祝日および年末年始を除く)
- 月～金 029-244-0556
- 土日 0120-236-556

厚生労働省は、昨年12月に「令和6年国民健康・栄養調査(概要版)」の結果を公表しました。「国民健康・栄養調査」は、全国を対象に国民の健康・栄養・生活習慣の実態を把握するために毎年行われます。今回は全国代表値に加え、「健康日本21(第三次)」のベールライン値や地域差の把握も行われました。主な結果は次のとおりです。

○糖尿病関連の状況
糖尿病が強く疑われる人は約1100万人と推計(前回調査と比較し、継続して増加)
糖尿病の可能性を否定できない人は約700万人(緩やかに減少)

○食事・食塩の傾向
食塩の平均摂取量は9.6g
過去12年間で最も低い水準だが、健康日本21(第三次)の目標値(7g)を上回っている

○喫煙・生活習慣
現在習慣的に喫煙している人の割合は14.8%で、12年間で最も低い水準。禁煙支援や受動喫煙対策の効果が示唆されている。

また、肥満の割合や食習慣、運動習慣には地域差があり、生活環境や食文化の違いが健康状態に影響している結果となりました。

「国民健康・栄養調査」は町の健康課題を考える指標です。1人ひとりが健康を意識し、誰もがいきいきと暮らせる町を目指しましょう。



第4次健康づくりとね21

「国民健康・栄養調査」の結果を健康づくりに生かしましょう

⑤ 肺がん検診

肺がんは、気管支や肺胞の細胞が何らかの原因でがん化したものです。早期には症状がみられないことも多く、進行して初めて症状が出ることもあります。(肺がんは、がんによる死亡の中で男性では第1位、女性では第2位を占めており、40歳代から増加します)

主な症状としては、咳や痰、血痰、胸の痛み、動いたときの息苦しさや動悸、発熱などがあげられます。原因がわからない咳や痰が2週間以上続く場合や、血痰が出る場合、発熱が5日以上続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

【喫煙との関係】

喫煙は危険因子の1つです。たばこを吸う人は、吸わない人と比べて男性で4倍、女性では3倍肺がんになりやすく、喫煙を始めた年齢が若く、喫煙量が多いほどリスクが高くなります。また、周りに流れるたばこの煙を吸うことでも、リスクが2〜3割ほど高まります。肺がん予防のために禁煙し、たばこの煙を避けて生活しましょう。

【検診】

町の集団検診では、40歳以上が対象の胸部X線検査を年に1度実施しています。65歳以上の方は、結核検診も同時に受診できます。

自覚症状がないうちに検診を受け、早期に発見、治療することが大切です。

県の「元氣アップ！りいばらき」で健康づくりを始めよう！
スマホアプリを活用し健康活動に応じてポイントを獲得！
健康づくりで貯めたポイントで、景品に応募しよう！

●「元氣アップ！りいばらき」とは？

県では、県民の健康寿命日本一を目指す、県民が取り組む健康づくり活動(ウォーキングや健診受診など)を推進するために、県公式スマートフォンアプリ「元氣アップ！りいばらき」を運用しています。このアプリは、運動、食生活、健康、コミュニケーションの4区分の活動をポイント化し、貯めたポイントでインセンティブ(景品やサービス)に応募できる制度です。

また、県の景品とは別に、町の集団検診で使える無料クーポンなどが当たるチャンスもあります！健康づくりに取り組み、景品に応募しましょう！
スマートフォンがなくても、紙のポイントシートでも参加可能です。ポイントシートをご希望の方は、利根町保健福祉センターまでご連絡ください。

●景品の応募方法について

令和8年1月1日(木)〜令和8年12月31日(木)の間で獲得したポイント ※応募に関する詳細は令和8年12月の広報とねでお知らせ予定です。アプリの詳細については、県のホームページを参照ください。
<https://ibaraki.karada.live/>



◆各種相談 3月～4月の日程

▶場所：利根町保健福祉センター

内容	予約時間	予約方法	日程
歯科衛生士による口腔機能相談	9:30~12:00 13:00~13:45	前日までに予約	3月24日(火)
専門職による精神保健相談	13:30~15:45	1週間前までに予約	4月14日(火)
管理栄養士による栄養相談	9:00~12:00	前日までに予約	4月15日(水)
もの忘れが気になる方などの相談	13:30~15:30	前日までに予約	毎週水曜日



※結核について
結核は、年間1万人以上の患者が発生し、1400人以上が命を落とすという日本の主要な感染症です。結核患者の約5割が70歳以上です。結核の症状としては、咳、痰、発熱などがありますが、高齢者は症状が出ないことがあり、結核に気づかないまま病状が進行していることがあります。

こころの健康づくりカレンダーを配布

令和8年度版こころの健康づくりカレンダーが完成しました。こころの健康づくり情報や各種相談窓口(最終ページ)に加えて、保健福祉センターで実施している成人保健・介護予防事業や、休日救急医療、福祉バス路線図・時刻表などの情報が集約されています。1年間通してご利用ください。