



**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  
問い合わせ・申し込み先  
tel 0297-68-8291  
fax 0297-68-9149

**大腸がん検診**



5月11日(月)から配布  
※大腸がん検診は、40歳以上の方が対象です。

- **提出期間** 5月18日(月)～26日(火)  
6月1日(月)～12日(金)  
(土・日曜日を除く)
  - **受け付け時間** 午前9時～正午
  - **料金** 500円
  - **場所** 利根町保健福祉センター
- ※各集団検診および特定健診の会場で提出可能  
※各集団のがん検診、6月の特定健診および後期高齢者健診の予約の際、希望者へ検体容器を郵送します。

**令和8年度婦人科検診について**

町の婦人科検診は、集団検診、医療機関検診の2つの方法があります。  
・ **集団検診**  
5月18日(月)～26日(火)の日程で実施します。(5月23日(土)は除く)  
身近な場所で、乳がん・子宮頸がん検診が同日に受診できます。詳細は、令和8年度こころの健康づくりカレンダー18ページをご覧ください。  
・ **医療機関検診**  
ご自身の予定に合わせて受診できます。利根町保健福祉センターで受診券発行の手続き後(4月24日(金)から開始)、医療機関への電話予約が必要です。  
前年度または前々年度に婦人科検診(集団検診・医療機関検診)を受診した方には、4月末に医療機関受診券を送付予定です。  
※年度内の婦人科受診は、医療機関検診もしくは**集団検診のどちらか1回限り**となります。



**ミニドック**

●電話のみ予約受付：4月23日(木)から 平日8:45～12:00 / 13:00～17:00 (定員に達し次第受付終了)

検診名・日程・場所	内容・料金	受診時間
ミニドック 6月1日(月) 利根町保健福祉センター	①特定健診(40～74歳)(料金1,000円) 後期高齢者健診(75歳以上)(料金0円～上限1,000円) ②胃がん検診(料金1,600円) ③大腸がん検診(料金500円) ④結核・肺がん検診(料金無料) ⑤肝炎ウイルス検診(40～70歳)(料金1,100円) ⑥前立腺がん検診(50歳以上男性)(料金1,400円) ※⑤および⑥は希望者のみ	① 7:00 ② 8:00 ③ 9:00

※喀痰検査は、国および県指針から削除されたことにより、今年度より実施致しません。  
※生活保護受給者の方は、自己負担はありません。事前に保健福祉センターへ申請ください。  
※年間予定は、令和8年度こころの健康づくりカレンダー参照。(8～9ページ)



カレンダー  
二次元コード

【特定健診および後期高齢者健診に関すること】 役場保険年金課 0297-68-2211 (内線172・175)  
【その他のがん検診に関すること】 利根町保健福祉センター 0297-68-8291  
※どちらも8:30～17:15(土・日曜日、祝日を除く)

**4月1日から新たな予防接種が開始・変更されました**

**新たに開始される予防接種**  
「RSウイルス感染症ワクチン」  
RSウイルスは呼吸器症状を引き起こすウイルスで、2歳までにほぼすべての乳幼児が1度は感染するとされています。感染すると、2～8日の潜伏期間のち、発熱・鼻汁・咳などの症状が数日続き、一部では気管支炎や肺炎などの症状が出現します。  
● **対象者** 妊娠28週0日～36週6日(対象者へは、個別通知します)  
● **変更される予防接種**  
「高齢者肺炎球菌20価」  
※使用ワクチンが変更されました。  
● **対象者** 65歳以上66歳未満  
※これまでに、肺炎球菌ワクチンを接種したことがあり、予防接種を行う必要がないと医師に認められる方は、対象外となります。  
(対象者へは、誕生月の前月に個別通知します)  
● **助成額** 3500円  
(使用ワクチンが変更されることに伴い、自己負担額が約8000円前後になることが予想されます)  
「HPVワクチン」  
定期予防接種の使用ワクチンから2価(サーバリックス)・4価(ガーダシル)ワクチンが除かれました。  
4月1日以降の接種は9価(シルガード9)ワクチンのみ  
● **対象者** 小学6年から高校1年の女子(対象者へは、中学1年生の4月に個別通知します)

**春から筋活!**

健康は一日にしてならず。揺れる二の腕、薄着になり体形が気になるこの季節、ぜひ筋活を始めましょう!  
とねふれあいプラザのトレーニングルームでスタートアップ講座受講後、フリータイムトレーニング時間帯での利用が可能です。  
65歳以上の方で、器械の取り扱いに不安がある方は、偶数月の広報とねで募集をする。はつらつトレーニングにお申し込みください。

**スタートアップ講座は、月2回開催**

とねふれあいプラザ内にあるトレーニングルームを初めてご利用される方は、スタートアップ講座受講が必要です。  
トレーニング室は、18歳以上のスタートアップ講座受講者が、フリータイムトレーニング時間帯(原則火～金曜日の午後および土・日曜日終日。詳細はトレーニングルーム掲示板を参照)に利用できます。  
筋トレや有酸素運動を行うための運動器が8種類あります。

- 【4月予定】
- 4月21日(火) 午後1時または2時10分
- 4月25日(土) 午前9時または10時10分
- **申し込み・問い合わせ**  
とねふれあいプラザ ☎79・6253

**◆各種相談 4月～5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	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週間前までに予約	9:00～12:00	管理栄養士による栄養相談
もの忘れ相談	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

**茨城県食生活改善推進員協議会会長賞受賞**

2月12日に執り行われた令和7年度茨城県健康づくり表彰式において、利根町食生活改善推進員協議会の勝村恵子会長が、茨城県食生活改善推進員協議会会長賞を受賞されました。長年にわたり、地域での食育活動や生活習慣病予防の普及啓発など町民の健康づくりに取り組み、尽力された功績が認められたものです。今後ますますのご活躍を期待しています。

