



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

**第76回もの忘れ予防講座**

認知症とその予防について、定期的に講座を開催しています。

講師は、龍ヶ崎済生会病院認知症看護認定看護師小林若菜先生です。認知症の早期発見・早期治療の大切さや予防のポイントなどをわかりやすく講演いただきます。

予約不要です。ぜひご参加ください！

- 日時 令和8年6月26日(金)  
午前10時～11時15分
- 会場 利根町図書館 2階  
(午前9時40分 受け付け開始)

**婦人科健診・無料クーポン券  
を利用しましょう**

がん検診の受診率向上およびがんの早期発見のため、5月中旬頃、対象者へ検診の無料クーポン券をお送りしました。

- 【対象者】  
子宮頸がん検診  
今年度21歳になる方

**定期予防接種  
計画的に接種しましょう**

「HPV(子宮頸がん予防)ワクチン」子宮頸がんとは、子宮の入り口にできるがんのことで、主にウイルスによる感染が原因で起こる病気です。子宮頸がん予防のために、ワクチンを接種するとともに、20歳を過ぎたら検診を受けましょう。

- ▼定期接種対象者
  - ・小学校6年生から高校1年生相当の年齢の間にある女子
  - ▼標準的な接種期間
    - ・中学校1年生相当の年齢
    - ・4月に中学1年生、高校1年生の方に個別通知を送っています。
- ※ワクチン接種の十分な予防効果を得るためには、原則6カ月の間に2～3回の接種が必要です。接種期限にご注意ください。

「男性のHPVワクチン接種」男性がHPVワクチンを接種することで、HPVの感染が原因とされる肛門がん・尖圭コンジローマなどの予防につながります。

男性への接種が承認されているワクチンは、4価(ガーダシル)と9価(シルガード9)です。現在、男性への接種は、希望者(またはその保護者)が医師との相談により判断し接種する、任意予防接種となります。なお、予防接種法に基づいて行われる定期予防接種ではありませんので、接種費用は自己負担となります。

- 乳がん検診  
今年度41歳になる方

**【検診内容】**

- 子宮頸がん検診  
問診・視診・内診・子宮頸部の細胞診  
乳がん検診  
問診・マンモグラフィ(二方向撮影)

**【受診方法】**

- ▼医療機関検診の場合
  - ① 医療機関へ検診の予約
  - ② 無料クーポン券・マイナンバーカードなどの身分証明書を医療機関窓口へ提出
- ③ 検診受診
- ▼集団検診の場合
  - ① 町へ電話予約(11月10日申込開始)
  - ② 無料クーポン券・マイナンバーカードなどの身分証明書を会場受付へ提出
  - ③ 11月30日(月)もしくは、12月1日(火)に、利根町保健福祉センターで受診。

※医療機関検診または集団検診のいずれか一方のみ受診できます。

**「子宮頸がん」**

20～30歳代に急激に増えています。性行為でのHPV(ヒトパピローマウイルス)感染が大きく関係しています。ウイルス自体には多くの女性が感染し、その一部が子宮頸がんに行進します。

「乳がん」  
女性では罹患率が最も高いがんです。40～50歳代の方に特に多くみられ、50歳前後にピークを迎えます。治りやすいがんですが、転移しやすく、10年以上経ってから再発することもあります。早期に発見・治療することで、治る可能性が高くなります。

**はつらつトレーニング  
令和8年8月・9月生募集**

**【対象者】**

- ・65歳以上で利根町に住所を有し、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します。

**【定員】** 20名

●場所 とねふれあいプラザトレーニングルーム

●申し込み 6月22日(月)～26日(金)午前8時45分～午後5時

●申し込み 6月22日(月)～26日(金)午前8時45分～午後5時

●申し込み 6月22日(月)～26日(金)午前8時45分～午後5時  
利根町保健福祉センター窓口または電話にて申し込み

※申し込み人数が定員を超える場合は、抽選とします。利用決定した方には電話連絡いたします。

- 内容 トレーニング講師の指導のもと、少人数のグループごとにトレーニングマシンを使い、加齢により衰えやすい筋力やバランス能力を鍛えます。
- 利用日時 火曜・金曜日午前中の予約時間内(1回55分程度)
- 利用回数 週1回程度(毎月予約制)
- 利用期間 開始から6カ月間
- 利用料 6カ月 20000円
- 利用開始までの流れ
  - ① 当選のご連絡→保健福祉センターにて面接→利用決定→申請書などを提出
  - ② 「スタートアップ講座」を受講
  - ③ トレーニング開始

**6月は「食育月間」です!!**

6月は「食育月間」です。毎日の食事は、体をつくるだけでなく、心の健康や家族、地域とのつながりを育む大切な時間です。しかし、近年、朝食の欠食や偏った食事、孤食(一人で食事をすること)の増加など、食をめぐる課題も見られます。

食育の目的は、生涯にわたり健全な食生活を実践できる人間を育てることです。

乳幼児期では、食べることが学びの一つであり、旬の食材や地元の味に触れることで、食への関心や感謝の気持ちが高まります。働き世代では、忙しい中で主食、主菜、副菜を意識したバランスの良い食事を心がけることが将来の健康づくりに繋がります。高齢者にとっては、低栄養予防や口腔機能の維持が重要であり、しっかり食べることで元気な毎日を支えます。

「1日1回は誰かと食卓を囲む」「地元産の食材を選ぶ」「よく噛んで味わう」など、普段の生活の中で、少しずつ取り組んでみませんか。家庭や地域で食を楽しみながら、健康で豊かな暮らしを一緒に育んでいきましょう。

食育推進の一環として利根町食生活改善推進員による親子クッキングを6月20日(土)に実施します。詳細は、ホームページなどお知らせいたします。

**講座などのご案内～お気軽にお問い合わせください～**

**◆フリータイムトレーニング利用のためのスタートアップ講座【18歳以上の方対象】**

日程	予約時間	内容	申し込み・問い合わせ
6月20日(土)	①9:00～ / ②10:10～ のうち予約した1時間	トレーニングマシンの取り扱いやトレーニングルームの使用方法などの説明	場所:とねふれあいプラザ 費用:無料 電話:0297-79-6253 (火～日曜日 9:00～19:00) ※祝日は休み ※各回定員10人になり次第終了
6月25日(木)	①13:00～ / ②14:10～ のうち予約した1時間		

※原則、火～金曜日の午後および土・日曜日(終日)はフリータイムトレーニング可。詳細はトレーニングルーム掲示板を確認してください。

**◆各種相談 令和8年6月～7月の日程 ▶場所:利根町保健福祉センター**

	日程	予約方法	下記のうちの予約時間	内容
口腔相談	6月23日(火)	前日までに予約	9:30～12:00	歯科衛生士による口腔機能相談
精神保健相談	7月14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	7月14日(火)	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	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