



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

おいしく楽しく！ヘルスケア血圧管理教室 開催のお知らせ

7月から、高血圧予防・改善をテーマとした健康教室を開催します。過度の食塩摂取は、高血圧につながることから、期間中、数回の尿検査を実施し、普段の食事から摂取している食塩量を測定します。その変化を追いながら併せてご自身の塩味の感じ方を知っていただく機会として、塩分味覚閾値検査を行います。この機会にご自身の生活を振り返り、生活習慣改善のポイントについて学んでみませんか？

- 【対象】40～64歳で左記の①～③のいずれかに該当する方
- ①血圧を下げる薬を服用していない方のうち、特定健診において収縮期血圧が130mmHg以上140mmHg未満かつ、拡張期血圧が90mmHg未満の方または、収縮期血圧が140mmHg未満かつ、拡張期血圧が85mmHg以上90mmHg未満の方
 - ②血圧を下げる薬を服用している方のうち、特定健診において収縮期血圧が130mmHg以上140mmHg未満かつ、拡張期血圧が90mmHg未満の方または、収縮期血圧が140mmHg未満かつ、拡張期血圧が85mmHg以上90mmHg未満の方

カラダ変わる筋トレ教室～猫背・スマホ首を解消して美姿勢へ～

トレーナーが運動の指導を行う生活習慣病予防のための教室です。正しい姿勢でトレーニングを行い、運動習慣を身につけましょう！

- 【対象者】18～69歳で医師からの運動制限が無い方
- 【場所】とねふれあいプラザ内トレーニングルーム
- 【定員】10名
- 【内容】
①保健師による生活習慣病の健康講話
②トレーナーによる効果的なトレーニングマシンを使い方指導
③トレーニングマシン・映像プログラムを使用した運動の実践
- 【日程】4回コース（各回午後1時30分～3時）
①7月29日(水) ②7月31日(金)
③8月7日(金) ④8月21日(金)
- 【参加費】無料
- 【問い合わせ】
保健福祉センター 健康増進係
午前8時45分～午後5時(定員になり次第終了)

歯と口腔の健康づくり

歯および口腔の健康を保つことは、食物をそしゃくするという点だけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となります。茨城県では、8020・6424運動を推進しています。8020(ハ

うち、主治医より受講が必要と判断された方

- ③特定健診において収縮期血圧が140mmHg以上または拡張期血圧が90mmHg以上の方
- ※年齢対象外の方で参加を希望する場合は、保健福祉センター健康増進係までご相談ください。

- 【日程(全6回コース)】
①7月29日(水)～31日(金)
②9月4日(金)
午後1時15分～2時45分
③9月28日(月)～30日(水)
④10月16日(金)
午前10時～11時30分
⑤11月20日(金)
午前10時～11時30分
⑥12月7日(月)～9日(水)
- ※①・③・⑥は期間内の平日にそれぞれ1回ずつ約30分の個別面談があります。
- 【申し込み期限】
令和8年7月22日(水)

令和8年度 シルバリーハビリ体操指導士3級養成講習会受講者大募集!!

高齢者の元気のもと、「シルバリーハビリ体操」が利根町で誕生し、20年以上経ちました。利根町は要介護認定率が県内でも低く、シルバリーハビリ体操は、「高齢化率が高くても元気でいられる町づくり」におおいに貢献しています！町内には15カ所以上の体操教室があり、指導士会の指導士(養

成講習会を修了した者)によって運営され、介護予防などの大変重要な役割を担っています。

運動は、個人で行うよりも仲間と一緒にの方が、介護予防効果が上がるといわれています。まずは自分の健康のためにも、仲間と一緒に、楽しく活動しませんか？思い立ったら即、お申込みください！お待ちしております！

- 【受講定員】10名
- 【対象者】
左記の①～⑤のすべてに該当する方
- ①利根町民の方
 - ②常勤の職をもっていない方
 - ③おおむね50歳以上の方
 - ④5日間の全日程に参加できる方
 - ⑤利根町の体操普及のボランティア活動ができる方
- 【日程】
10月28日(水)、11月6日(金)、10日(火)、13日(金)、17日(火)
午前9時30分～午後3時45分(予定)
※参加できない場合、初日以外は近隣の市町村で補講が受けられます。
- 【受講料】無料
- 【内容】
①講義(解剖運動学、加齢と運動器の障害他)
②実技(シルバリーハビリ体操)
- 【申込み締め切り】9月30日(水)
- 【申込み・問い合わせ】
利根町保健福祉センター いきがいき支援係 ☎68・8291

涼み処 指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)を開設しました!

熱中症対策強化のため、気候変動法が改正され、令和6年4月より施行されています。熱中症特別警戒アラートは、各都道府県内で、全ての暑さ指数が、予測値で35に達する場合に、環境省から発表されます。重大な健康被害を未然に防ぐために、町では、暑さを避けて休憩をとれる施設として、指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)を涼み処として指定(6月～概ね10月中旬)しています。

【暑さ指数(WBGT)とは】
熱中症を予防することを目標として、「気温」「湿度」「輻射熱」を取り入れた暑さの厳しさを示す指数

- 【指定場所】
・利根町役場
・利根町保健福祉センター
・利根町文化センター
・利根町図書館
・利根町生涯学習センター
・利根町生涯学習センター
・布川地区コミュニティセンター
・とねふれあいプラザ
・利根町総合教育センター
・はない薬局
・利根町薬局
- ※各施設の開庁・営業日(時間)に開設。施設により、受入人数は異なります。
- 【休憩場所】
各施設のロビー、エントランスホールなどの共有スペース

◆各種相談 令和8年7月～8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	7月28日(火)	前日までに予約	9:30～13:45	歯科衛生士による口腔機能相談
精神保健相談	8月4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	8月12日(水)	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談

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
7月21日(火)	13:00～ / 14:30	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 後半30分は希望者のみマシン操作およびトレーニング指導	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 ※各自定員10人になり次第終了
7月26日(日)	9:00～ / 10:30		

※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。