



北茨城市

平成29年度

健康カレンダー

1年間大切に
使いましょう



北茨城市 観光ナビゲーター
あんちゃん



北茨城市 イメージキャラクター
こうちゃん

目次

カレンダー (平成29年4月～平成30年3月)	
健康トピックス	P 1～24
母子保健・健康教室・育児相談	P25～26
予防接種	P27～28
健康診査 (一般・特定・後期高齢者健診、特定保健指導)	P29～30
がん検診等	P31～32
健康教室・健康相談等	P33～34

北茨城市健康づくり支援課

北茨城市磯原町磯原1630 TEL.43-1111(代) FAX.43-0831

健康チェックのチャンスです

年1回必ず受診!! 特定健診・特定保健指導

自覚症状のないメタボの発見に
特定健診はぜひ必要です

Q 腹囲を測るのはなぜですか?

A 「内臓脂肪型肥満」かどうかを判断するためです。

Q 生活習慣病を放置するとどうなりますか?

A 心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症など深刻な病気を引き起こします。

Q 健診を受けなくても、自分で気を付けばいいのでは?

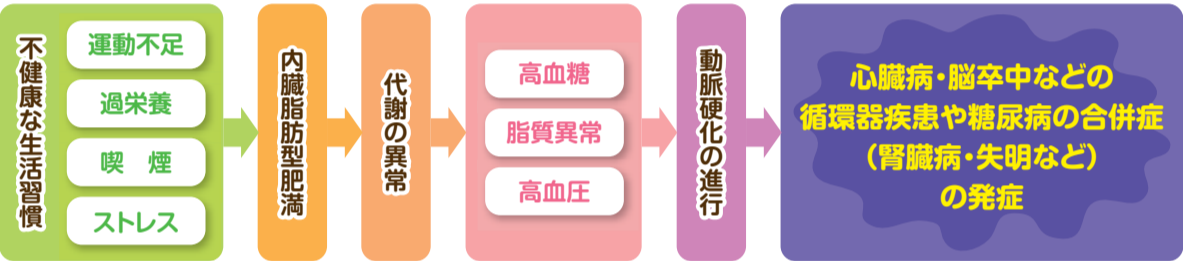
A いいえ。自覚症状がないメタボ対策には、健診がぜひとも必要です。



内臓のまわりに脂肪が過剰につくと、高血糖、脂質異常、高血圧のリスクが重なった、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群、以下メタボ)を招きます。メタボの状態を放置するとやがて、糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病を発症し、重症化していきます。

糖尿病、脂質異常症、高血圧症はお互いに絡み合い動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症(失明や腎不全など)といった深刻な病気を引き起こします。最終的には半身のマヒなど、生活機能が大きく低下することにもつながります。

メタボの状態では自覚症状がほとんど出ないため、健診による発見が重要です。内臓脂肪型肥満の危険を知り、生活習慣病の進行、悪化を食い止めることが、特定健診の目的です。年1回の特定健診を必ず受診しましょう。



平成28年度健康づくり絵画〈最優秀賞〉



大津小学校3年 石川 海輝

平成29年

2017



4

平成28年度健康づくり標語〈最優秀賞〉

健康な笑顔がわがやの金メダル

関南小学校5年 鈴木 凜羽

今月の納税 納期限 5月1日

■ 固定資産税第1期

日	月	火	水	木	金	土
3 March 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	5 May 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<メモ欄>				1 先勝
2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引
9 子宮の日 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口 カンガルークラブ 精神保健相談	13 先勝	14 友引	15 先負
16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引 4か月児健康診査	21 先負	22 仏滅
23 大安 30 友引	24 赤口	25 先勝 おひさまクラブ	26 仏滅 国際盲導犬の日 育児相談 歯科相談	27 大安 健康サロン	28 赤口 1歳6か月児健康診査	29 先勝 昭和の日

禁煙にチャレンジしよう

肺がんだけじゃない
タバコの害

タバコの害と聞くと「肺がん」を連想する人も多いと思いますが、喫煙はさまざまながんのリスクを高める上、動脈硬化(血管の老化)も進み、心疾患などのリスクも高めます。

禁煙のメリット

健康面

病気のリスクが下がり若返る

- ・タバコにより上がったさまざまな病気へのリスクが徐々に少なくなる。
- ・疲れにくくなり、活動的になる。
- ・見た目が若々しくなる。

その他

周囲の人が喜び、自分も嬉しい

- ・衣服や車、部屋の臭いがなくなる。
- ・禁煙できたことで自分に自信がもてる。
- ・持ち物が少なくなる。
- ・喫煙場所を探す必要がなくなる。

経済面

お金が貯まる

1日1箱吸っていたとすると…
(1箱410円として)
1ヶ月で 12,300円
1年間で 約15万円
10年間で 約150万円
40年間で 約600万円 も貯まります!!



禁煙教室

- 対象者** 自分の意志でタバコをやめたいと思っている方
場所 保健センター
申込 個人の都合に合わせて日程を決めますので希望者はお電話にてお問い合わせ下さい。
健康づくり支援課へ電話(☎43-1111(代))

内容

- 禁煙計画作成、尿中ニコチン等を測定し、禁煙前後を比較するなど
- 禁煙実行・継続により起こるこころや体の変化への対応法、尿中ニコチン検査・呼気中の一酸化炭素濃度測定など

平成28年度健康づくり絵画〈最優秀賞〉



磯原中学校3年 根本 まとい

平成29年
2017
May
5

平成28年度健康づくり標語〈最優秀賞〉
食事・すいみん・運動で笑顔の花道 作り出そう
常北中学校2年 大山 来夢

今月の納税 納期限 5月31日

■軽自動車税

日	月	火	水	木	金	土
<メモ欄>	1 先負	2 仏滅	3 大安 憲法記念日	4 赤口 みどりの日	5 先勝 こどもの日	6 友引
7 先負 看護週間(7日~13日)	8 仏滅 一般・特定健康診査 子宮がん・乳がん(医療機関) 大腸がん検診申込開始 セツト健診申込開始(P30参照)	9 大安 一般・特定健康診査	10 赤口 カンガルークラブ 一般・特定健康診査	11 先勝 2歳児歯科健康診査 一般・特定健康診査	12 友引 看護の日 3歳児健康診査 一般・特定健康診査	13 先負
14 仏滅 母の日 一般・特定健康診査	15 大安 関本・中妻小学校創立記念日 関本中学校創立記念日 一般・特定健康診査 腹部超音波検診申込開始	16 赤口 一般・特定健康診査	17 先勝 離乳食教室 一般・特定健康診査 精神保健相談	18 友引 4か月児健康診査 一般・特定健康診査	19 先負	20 仏滅
21 大安	22 赤口	23 先勝 おひさまクラブ	24 友引 育児相談 歯科相談	25 先負 健康サロン	26 大安 1歳6か月児健康診査	27 赤口
28 先勝 華川小学校創立記念日	29 友引	30 先負	31 仏滅 世界禁煙デー	<メモ欄>	<p>←腹部超音波検診申込終了</p> <p>4 April 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30</p> <p>6 June 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30</p>	



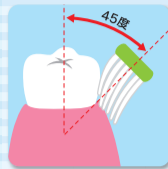
6月は歯の健康週間です

8020運動 ～80歳になっても20本の歯を残そう～

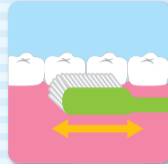
食べることは大きな楽しみです。厚生労働省と日本歯科医師会は、80歳で20本以上自分の歯を維持しようという「8020運動」を提唱しています。20本あればほとんどの食べ物をおいしく食べられます。

●効果的なブラッシングで歯垢をしっかり除去

歯を失う原因は、歯周病と虫歯です。歯周病も虫歯も正しいブラッシングを身につけることで予防ができます。今日から家族みんなで正しいブラッシングを実践しましょう。



歯茎が健康ならば、直角に歯ブラシを当ててOKです。歯茎が弱っている方は、45度の角度で当てて、軽い力で磨きましょう。



歯ブラシは、「小刻みに動かす」のがポイント。5mmの幅を意識しながら、1～2本ずつ丁寧に磨いていきましょう。



歯を磨く時の強さは、150～200gくらいがベストとされています。軽くマッサージするくらいの力です。

かかりつけ歯科医をもちましょう

痛みや腫れなどの自覚症状が出たときに受診するのではなく、信頼できるかかりつけ医をもって、定期的に口腔機能チェックを受けることが口腔機能を維持する一番の近道です。

歯周病予防教室

- 対象者 40歳以上で総入れ歯でない方(先着15名) 場所 保健センター
- 持参品 歯ブラシ、コップ、タオル、牛乳パック、汚れてもよいエプロン、筆記用具
- 申込 6月7日までに健康づくり支援課へ電話(☎43-1111(代))でお申し込みください。

日	時	内容
6月14日(水)		成人歯科健診、歯磨きのくせ発見、ブラークスコアチェック、個別指導
6月29日(木)	午後1時～	歯科衛生士講話、歯磨きのくせ発見、ブラークスコアチェック、個別指導
7月13日(木)	3時30分	管理栄養士講話、歯磨きのくせ修正度チェック、個別指導
7月26日(水)		歯科医師講話、成人歯科健診、歯磨きのくせ修正度チェック、修了式

平成28年度健康づくり絵画〈優秀賞〉



中郷第一小学校5年 山野邊 天

平成28年度健康づくり標語〈優秀賞〉 歯!歯!歯! 大きな口で笑える毎日

中郷中学校1年 林 響

今月の納税 納期限 6月30日

市県民税第1期

日	月	火	水	木	金	土
5 May 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	7 July 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<メモ欄>	<メモ欄>	1 大安 食育月間 2歳児歯科健康診査	2 赤口	3 先勝 みなみ保育園運動会
4 友引 歯と口の健康週間(4日～10日)	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝 3歳児健康診査	10 友引 大津保育園運動会
11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口 世界献血者デー カンガルークラブ 精神保健相談 歯周病予防教室	15 先勝 中郷中学校創立記念日 4か月児健康診査	16 友引 一般・特定健康診査	17 先負
18 仏滅 父の日	19 大安 一般・特定健康診査	20 赤口 一般・特定健康診査	21 先勝 一般・特定健康診査	22 友引 一般・特定健康診査 健康サロン	23 先負 1歳6か月児健康診査 一般・特定健康診査	24 大安
25 赤口	26 先勝 一般・特定健康診査	27 友引 おひさまクラブ 一般・特定健康診査	28 先負 育児相談 一般・特定健康診査/歯科相談	29 仏滅 一般・特定健康診査 歯周病予防教室	30 大安 華川中学校創立記念日 一般・特定健康診査 胃がん検診申込終了	<メモ欄>
胃がん検診申込開始		子宮がん集団検診申込開始				

食中毒を予防しましょう



近年は夏期に細菌による食中毒が発生し、冬期にはノロウイルスが原因であるウイルス性食中毒が発生しています。年間の患者数は増加傾向にあるため、食中毒は一年中発生するという意識を持って生活しましょう。

食中毒予防の3原則

清潔

- 台所・調理器具・食器は清潔に
- こんなときには必ず手を洗いましょう
 - ・ 食べ物をさわるとき
 - ・ 食事の前
 - ・ トイレの後
 - ・ 鼻をかんだあと
 - ・ ペットや家畜に触れたあと



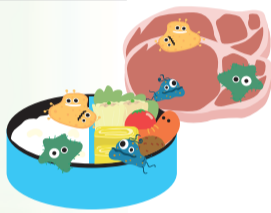
加熱と冷却 (温度管理)

- 保存は冷蔵庫・冷凍庫に
- 料理は十分過熱をする
 - ・ 目安は中心部を85℃以上で1分以上加熱する



手早く

- 新鮮な食材を適量買う
- 料理
 - ・ 料理は食べきれぬ量を作る
 - ・ 料理後はなるべく早く食べる
 - ・ 残ったものは冷蔵庫に



平成28年度健康づくり絵画〈優秀賞〉



中郷中学校2年 小野 ひなた

平成29年
2017
July

7

平成28年度健康づくり標語〈優秀賞〉

ばあちゃんのはたけにあるぞけんこうやさい

中郷第二小学校2年 吉久保 貴洋

今月の納税 納期限 7月31日

- 固定資産税第2期
- 国民健康保険税第1期
- 介護保険料第1期
- 後期高齢者医療保険料第1期

日	月	火	水	木	金	土
6 June 日 月 火 水 木 金 土 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	8 August 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<メモ欄>				1 赤口 関南小学校創立記念日 「愛の血液助け合い運動」月間
2 先勝 精華小学校創立記念日	3 友引 一般・特定健康診査	4 先負	5 仏滅	6 大安 2歳児歯科健康診査	7 赤口 腹部超音波検診	8 先勝
9 友引 明德小学校創立記念日	10 先負	11 仏滅	12 大安 カンガルークラブ	13 赤口 歯周病予防教室	14 先勝 3歳児健康診査 腹部超音波検診	15 友引 中郷第一・中郷第二・石岡・ 大津小学校創立記念日
16 先負	17 仏滅 海の日	18 大安	19 赤口 離乳食教室 腹部超音波検診 精神保健相談	20 先勝 市内小中学校終業式 4か月児健康診査	21 友引 腹部超音波検診	22 先負
23 赤口 セット検診 先勝 30	24 先勝 セット検診 友引 31 腹部超音波検診	25 友引 おひさまクラブ セット検診	26 先負 育児相談 歯科相談 歯周病予防教室	27 仏滅 健康サロン	28 大安 世界肝炎デー 1歳6か月児健康診査	29 赤口

みんなで防ごう! 熱中症

特に注意! 熱中症は、室内や炎天下以外でも
条件次第でいつでも、誰でも起こり得るものです。



子ども 高齢者 屋外で働く人 キッチンで火を使う人 スポーツをする人

熱中症には、「こまめに水分をとる」
「暑さを避ける」ことが大切!

水分をこまめに取る、塩分をほどよくとる、適切な休息、
気温・湿度をいつも気にする、衣服やグッズで涼しく
過ごせる工夫をする、クーラーや扇風機を適切に使う。
暑くなる前から、体づくりをすることも大切!



+++ 応急措置の3つのポイント +++

- ① 涼しい場所へ移動
- ② 衣服を脱がせて体を冷やして、
体温を下げる
- ③ 水分・塩分の補給

自力で水分が取れない、
意識がない時は
すぐに救急車を
呼びましょう!

平成28年度健康づくり絵画〈優秀賞〉



中郷第二小学校3年 佐川 結南



平成28年度健康づくり標語〈優秀賞〉
健康は自分の将来かえるもの それを守るも自分しだい
磯原中学校2年 大平 航生

今月の納税 納期限 8月31日

- 市県民税第2期
- 国民健康保険税第2期
- 後期高齢者医療保険料第2期

日	月	火	水	木	金	土
7 July 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	9 September 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 先負 世界母乳の日 食品衛生月間 乳がん集団検診申込開始 →	2 仏滅 腹部超音波検診	3 大安 腹部超音波検診	4 赤口 山の日	5 先勝
6 友引 広島平和記念日	7 先負 腹部超音波検診	8 仏滅	9 大安 長崎原爆の日 カンガルークラブ 精神保健相談 ← 乳がん集団検診申込終了	10 赤口	11 先勝	12 友引
13 先負	14 仏滅	15 大安 終戦記念日	16 赤口	17 先勝 4か月児健康診査	18 友引 3歳児健康診査	19 先負
20 仏滅	21 大安 子宮がん検診 胸部CT検診申込開始 →	22 先勝 おひさまクラブ 胃がん検診	23 友引 育児相談 歯科相談	24 先負 胃がん検診 健康サロン	25 仏滅 1歳6か月児健康診査 胃がん検診	26 大安
27 赤口	28 先勝 胃がん検診	29 友引	30 先負 胃がん検診	31 仏滅 胃がん検診 子宮がん検診	<メモ欄>	

9月は動物愛護月間です

動物愛護管理法では9月20日～26日を動物愛護週間と定めています。
茨城県においては、より動物愛護と適正な飼育について
関心と理解を深めるために、期間を拡大し月間としています。

動物の虐待・遺棄は犯罪です

- 虐待・遺棄 → 100万円以下の罰金
- 殺傷 → 2年以下の懲役または200万円以下の罰金

犬について

鑑札・注射済票、迷子札は必ず首輪に装着
しましょう。

飼い犬の身元を証明する手がかりになります。
必ず付けましょう。

放し飼いは「茨城県動物の愛護及び管理
に関する条例」第5条に違反します!!

飼い犬の脱走につながるごと、かみつき事故(損害賠償等
の訴訟に発展するケースもあります。)の原因になります。「自
分の飼い犬は大丈夫」ではありません。事故が起こってからで
は遅いのです。必ずリードを付けましょう。

飼い犬のフンは必ず持ち帰り、皆が気持ちよく
生活できるようにマナーを守りましょう。

猫について

万が一、脱走などがあった場合に備えて、
迷子札を付けるなどして飼い主が分かるよ
うにしましょう。

猫への単なる餌付けは、猫の増加や近隣
トラブルの原因となります。

犬や猫には、去勢・避妊手術をしましょう。

子犬・子猫が産まれた場合、親犬・猫の飼い主が終生飼う
か里親を見つけましょう。新たな命に責任が持てない
場合、積極的に去勢・避妊手術を受けてください。

※市では里親募集はできません

○飼い犬がいなくなったら下記へ連絡をお願いします・・・

- 北茨城市役所 健康づくり支援課 ☎0293-43-1111(代)
- 茨城県動物指導センター ☎0296-72-1200(代)
- 高萩警察署 ☎0293-24-0110(代)



平成28年度健康づくり絵画〈優秀賞〉



中郷中学校3年 藤枝 真音

平成29年 2017 September 9

平成28年度健康づくり標語〈優秀賞〉 ぼくの事 思って作る 母のあじ 中妻小学校5年 鈴木 勇士

今月の納税 納期限 10月2日

- 国民健康保険税第3期
- 介護保険料第2期
- 後期高齢者医療保険料第3期

日	月	火	水	木	金	土
8 August 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	10 October 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<メモ欄>			大安 1 市内小中学校始業式 がん制庄月間 (1日~30日) 健康増進普及月間 防災の日 胃がん検診 胸部CT検診申込終了	赤口 2
3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安 2歳児歯科健康診査	8 赤口 3歳児健康診査	9 先勝 救急の日 子宮がん検診
10 友引 一般・特定健康診査	11 先負	12 仏滅 一般・特定健康診査	13 大安 カンガルークラブ 一般・特定健康診査 子宮がん検診	14 赤口 4か月児健康診査 一般・特定健康診査	15 先勝 一般・特定健康診査 子宮がん検診	16 友引
17 先負	18 仏滅 敬老の日	19 大安 一般・特定健康診査	20 友引 動物愛護週間 (20日~26日) 離乳食教室 一般・特定健康診査 精神保健相談	21 先負 一般・特定健康診査	22 仏滅 1歳6か月児健康診査	23 大安 秋分の日
24 赤口 結核予防週間 (24日~30日)	25 先勝 子宮がん検診	26 友引 おひさまクラブ	27 先負 育児相談 歯科相談	28 仏滅 世界狂犬病デー 健康サロン	29 大安	30 赤口 磯原保育園運動会

がん検診を受けましょう!

国民の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。しかし、がん検診の受診により、多くの「がん」が早期発見でき、早期の治療が可能となっています。また、がんによる死亡を減らすことができます。

北茨城市の現状について

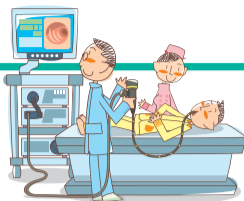
北茨城市の死因の1位は「がん」です。全体の31.7%が「がん」で亡くなっています。(平成26年茨城県保健福祉年報より)

<北茨城市 がん種類別死因順位>

性別	1位	2位	3位
男性	肺がん (気管、気管支を含む)	胃がん	大腸がん
女性	胃がん	大腸がん	肺がん (気管、気管支を含む)

※平成28年 茨城県市町村別健康指標(平成21年~平成25年 5年間の死亡数)

全国に比べると、男女共に胃がんの死亡率が高い状況です。



平成28年度健康づくり絵画<優秀賞>



精華小学校1年 榊 菜奈

がんを防ぐための新12か条

国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」が、がん研究振興財団から2011年に公開されました。

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

この新12か条は日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている根拠を元にまとめられたものです。

平成29年 2017 10 October

平成28年度健康づくり標語<優秀賞> タバコの火つけてちぢまる 命の火 常北中学校3年 鈴木 颯太

今月の納税 納期限 10月31日

- 市県民税第3期
- 国民健康保険税第4期
- 後期高齢者医療保険料第4期

日	月	火	水	木	金	土																																																																																				
1 磯原中学校創立記念日 いそはら幼稚園運動会	2	3 乳がん検診	4 乳がん検診	5 2歳児歯科健康診査 乳がん検診	6 乳がん検診	7 誠之会幼稚園運動会 旭幼稚園運動会 関本保育所運動会 中郷保育園運動会																																																																																				
8 杉の子幼稚園運動会	9 体育の日	10 目の愛護デー 乳がん検診	11 カンガルークラブ 乳がん検診 精神保健相談	12	13 3歳児健康診査	14 常北中学校創立記念日																																																																																				
15 胸部CT検査	16 胸部CT検査	17 胸部CT検査	18 胸部CT検査	19 杉の子幼稚園ミニ運動会 4か月児健康診査	20 胸部CT検査	21																																																																																				
22	23	24 おひさまクラブ	25 育児相談 歯科相談	26 健康サロン	27 1歳6か月児健康診査	28																																																																																				
29 一般・特定健康診査	30	31	<メモ欄>		<p>9 September</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table> <p>11 November</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>		日	月	火	水	木	金	土						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	日	月	火	水	木	金	土						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
日	月	火	水	木	金	土																																																																																				
					1	2																																																																																				
3	4	5	6	7	8	9																																																																																				
10	11	12	13	14	15	16																																																																																				
17	18	19	20	21	22	23																																																																																				
24	25	26	27	28	29	30																																																																																				
日	月	火	水	木	金	土																																																																																				
					1	2																																																																																				
3	4	5	6	7	8	9																																																																																				
10	11	12	13	14	15	16																																																																																				
17	18	19	20	21	22	23																																																																																				
24	25	26	27	28	29	30																																																																																				

インフルエンザ予防

～自分の体は自分で守ろう～

ウィルスの侵入を100%防ぐことはできません!

体の中に入れてない
ウィルスの侵入を防ぎます

- 人ごみを避ける
- マスクの着用
- 手洗い、うがい
- 適度な湿度を保つ

発症させない
ウィルスに対する抵抗力が強くなります

- 十分な睡眠
- バランスのよい食生活
- 適度な運動
- 体温調節(体を冷やさない)



予防接種 ワクチンの効果がでるまでに約2週間かかります
早めに接種しましょう

もしもかかってしまったら!

インフルエンザは感染力が非常に強く、高齢者や持病を持っている人、乳幼児は特に重症化しやすいです。

自分ができること

- 急な発熱があったら病院で適切な診断と治療を受けましょう。
- 周りの人にうつさないよう、発症日(0日)の後5日間、さらに熱が下がってから2日間は自宅療養しましょう。ウィルスが体に残っている可能性があります。
- 咳、くしゃみは1m～2mも飛ぶといわれています。マスクを着用してうつさない努力をしましょう。



平成29年
2017
November
11

平成28年度健康づくり標語〈優秀賞〉

睡眠は 明日をつなぐ バトンパス!

中妻小学校6年 平塚 玲奈

今月の納税 納期限 11月30日

- 国民健康保険税第5期
- 介護保険料第3期
- 後期高齢者医療保険料第5期

日	月	火	水	木	金	土
10 October 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	12 December 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<メモ欄>	1 先負 一般・特定健康診査	2 仏滅 2歳児歯科健康診査 一般・特定健康診査	3 大安 文化の日	4 赤口
5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅 いい歯の日 カンガルークラブ	9 大安	10 赤口 3歳児健康診査	11 先勝 介護の日
12 友引	13 先負 茨城県民の日 骨粗しょう症検診	14 仏滅 世界糖尿病デー 骨粗しょう症検診	15 大安 離乳食教室 骨粗しょう症検診 精神保健相談	16 赤口 4か月児健康診査	17 先勝	18 仏滅
19 大安	20 赤口 世界こどもの日 骨粗しょう症検診	21 先勝	22 友引 育児相談 歯科相談	23 先負 勤労感謝の日	24 仏滅 1歳6か月児健康診査	25 大安
26 赤口	27 先勝	28 友引 おひさまクラブ	29 先負	30 仏滅 健康サロン 子宮がん・乳がん(医療機関) 大腸がん検診申込終了	<メモ欄>	

～こころの病気と上手につきあうために～

こころの病気にも、うつ病、統合失調症、パニック障害、強迫性障害、アルコール依存症、薬物依存症など様々な種類があり、同じ病名であっても、人によって症状は異なります。本人が気づきやすいものから、周囲の人が気づきやすいものもあるでしょう。気になる症状が続くとき、生活に支障が出たり、辛い状態が長引く場合は、自己判断せずに、周囲の人や専門機関に早目に相談することが大切です。医療機関にどのように受診すればいいのか戸惑ってしまう時には保健所や市健康づくり支援課に相談することができます。

<こころの病気に関する相談窓口>

北茨城市

本人はもちろん、家族の方だけでも電話や面接での相談をお受けできます。お気軽にご相談下さい。

●保健師による健康相談

電話、面接等により随時精神保健に関する相談を受けています。平日の午前8時30分～午後5時15分まで

●精神保健相談(要予約)

詳細につきましては、健康カレンダーP33をご参照下さい。

問い合わせ先

北茨城市健康づくり支援課
TEL:0293-43-1111(代表)

茨城県日立保健所

●精神クリニック(精神科医による相談)

毎月第1・3・4水曜日 午後1時～3時

こころの病気かもしれない、眠れない、イライラする、認知症かもしれない、引きこもり状態が続いているなどのご相談に応じます。
※予約が必要です。希望の方は事前にお問い合わせ下さい。

●保健師等による心の健康相談

電話、面接等による精神保健に関する相談を受けています。平日の午前8時30分～午後5時15分まで
※面接希望の方は、事前にお問い合わせ下さい。

問い合わせ先

日立保健所 保健指導課
TEL:0294-22-4188(代表)

平成28年度健康づくり絵画<優秀賞>



精華小学校5年 大平 れもん

平成29年
2017
December
12

平成28年度健康づくり標語<優秀賞> 色とりどり 野菜のパレド 心も染めよう

常北中学校3年 松浦 美季

今月の納税 納期限 12月25日

- 固定資産税第3期
- 国民健康保険税第6期
- 後期高齢者医療保険料第6期

日	月	火	水	木	金	土
11 November 日 月 火 水 木 金 土 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2018 January 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<メモ欄>			1 大安 世界エイズデー	2 赤口
3 先勝 障がい者週間(3日～9日)	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安 2歳児歯科健康診査	8 赤口 3歳児健康診査	9 先勝
10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安 カンガルークラブ 精神保健相談	14 赤口	15 先勝	16 友引
17 先負	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引 4か月児健康診査 健康サロン	22 先負 市内小中学校終業式 1歳6か月児健康診査	23 仏滅 天皇誕生日
24 大安 31 赤口	25 赤口 クリスマス	26 先勝 おひさまクラブ	27 友引 育児相談 歯科相談	28 先負	29 仏滅	30 大安

日本では、 成人の約8人に1人!! 慢性腎臓病(CKD)を 予防しましょう!!

慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓の働きが慢性的に低下していく病気です。しかし、進行するまでは自覚症状がありません。放置すると、人工透析が必要な末期腎不全になる他、合併症(脳卒中や心筋梗塞など)を引き起こします。

～慢性腎臓病(CKD)にならないために～

- 1 まずは、健康診査で腎機能をチェック!!
要精密者は必ず受診を。
- 2 高血糖、高血圧を改善しよう!
特に糖尿病性腎症により人工透析になる人が増えています。
- 3 ストレス・疲労をためないようにしよう!
規則正しい生活習慣や、十分な睡眠が大切です。
- 4 お酒、タバコに注意する!お酒は飲みすぎない、
タバコは禁煙を心がけましょう。
- 5 メタボリックシンドロームに要注意!
肥満は運動と食生活の改善を。



平成28年度健康づくり絵画〈優秀賞〉



磯原中学校2年 平舘 佳歩

食塩のとり過ぎに注意!!

食塩のとり過ぎは、高血圧による動脈硬化、腎不全、胃がん等に関係しています。北茨城市では、特定健診で血圧が高い人の割合が茨城県平均よりも高く、急性心筋梗塞や脳血管疾患、胃がんの死亡率が全国に比べて高い状態です。

(参考:平成28年茨城県市町村別健康指標 茨城県立健康プラザ)

「1日の食塩の量は、どのくらい?」

食塩摂取量の目標値
「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

成人男性	8.0g未満
成人女性	7.0g未満
高血圧の人	6.0g未満

※高血圧治療ガイドライン2014

現状

	北茨城市	全国
男性	11.5g	10.9g
女性	11.3g	9.2g

(平成28年度 特定健診結果) (平成26年度国民・栄養調査)

目頃から、薄味を心がけましょう!!



平成30年
2018



1

平成28年度健康づくり標語〈優秀賞〉

運動は 心と体の ちりょう薬

関南小学校4年 丹 心咲

今月の納税 納期限 1月31日

- 市県民税第4期
- 介護保険料第4期
- 国民健康保険税第7期
- 後期高齢者医療保険料第7期

日	月	火	水	木	金	土
<メモ欄>	1 元日	2	3	4	5	6
7	8 成人の日	9 市内小中学校始業式	10 カンガルークラブ	11	12 3歳児健康診査	13
14	15 防災とボランティア週間 (15日~21日)	16	17 防災とボランティアの日 離乳食教室 精神保健相談	18 4か月児健康診査	19	20
21	22	23 おひさまクラブ	24 育児相談 歯科相談	25 健康サロン	26 1歳6か月児健康診査	27
28	29	30	31	<メモ欄>	12 December 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2 February 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

「くるみの会」のお知らせ

いつまでもいきいきと暮らすために
「くるみの会」へ参加してみませんか?

- 【内容】①歌と踊り
②いきいきヘルスいっぱい体操
③レクリエーション
④元気でいるための学習
⑤健康・介護相談

【対象者】65歳以上



市内8地区で月1回開催!見学も随時受け付けています。

地区	曜日	場所	時間
中郷	汐見ヶ丘	第4水	汐見ヶ丘望海会館
	足洗	第2木	足洗公民館
磯原	木皿	第1木	木皿シルバーコミュニティセンター
	豊田	第2月	豊田公民館
華川	山下	第4火	華川町公民館
大津	大津	第3木	大津町公民館
関本	福田	第4月	福田農村集落センター
	関本中	第2木	関本中公民館

ロコモティブシンドロームを予防しよう

「ロコモティブシンドローム」とは?

ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)とは、「運動器症候群」のことで、運動器に障害がおき、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態をいいます。

「ロコモティブシンドローム」チェック

- 1.片脚立ちで靴下がはけない
- 2.家の中でつまづいたり、滑ったりする
- 3.階段を上がるのに手すりが必要
- 4.家のやや重い仕事(布団の上げ下ろしなど)が困難
- 5.2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 6.15分ほど続けて歩くことができない
- 7.横断歩道を青信号で渡りきれない

普段の生活で
心当たりは
ありませんか?



ロコモを予防するために、
今より10分多く体を動かしましょう
普段の生活から意識をして体を
動かすことが大切です

ひとつでもあてはまればロコモの可能性が!

平成28年度健康づくり絵画〈優秀賞〉



大津小学校6年 鈴木 春花

平成28年度健康づくり標語〈優秀賞〉 歩きたい 元気な足で 最後まで

関本中学校2年 大友 幾夢

今月の納税 納期限 2月28日

- 固定資産税第4期
- 国民健康保険税第8期
- 後期高齢者医療保険料第8期

日	月	火	水	木	金	土
1 2018 January 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	3 March 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<メモ欄>		1 先負 平潟小学校創立記念日 2歳児歯科健康診査	2 仏滅	3 大安
4 赤口 世界がんデー	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安 3歳児健康診査	10 赤口
11 先勝 建国記念の日	12 友引 振替休日	13 先負	14 仏滅 カンガルークラブ 精神保健相談	15 大安 4か月児健康診査	16 先勝	17 友引
18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝 健康サロン	23 友引 1歳6か月児健康診査	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口 おひさまクラブ	28 先勝 育児相談 歯科相談	<メモ欄>		

非常時の 持ち出し品・備蓄品 チェックリスト

- 荷物はリュックにまとめましょう。
- 自分や家族の状況に応じて物を選びましょう。
- 定期的の中身をチェックしましょう。

- 軽くコンパクトにまとめましょう。
- 自分に必要なものを優先順位を決めて入れましょう。



貴重品

- 現金(小銭を含む)
- 車や家の予備鍵
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証
- 身分証明書
- 印鑑
- 母子健康手帳



便利品など

- 防災頭巾かヘルメット
- 懐中電灯(予備電池を含む)
- 笛やブザー
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ
- マスク
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手
- マッチかライター
- 給水袋
- 雨具(レインコート、傘など)
- レジャーシート
- 簡易トイレ

情報収集用品

- 携帯電話(充電器を含む)
- 携帯ラジオ(予備電池を含む)
- 家族の写真(はぐれた時の確認用)
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 広域避難地図
- 筆記用具



清潔・健康のためのもの

- 救急セット
- お薬手帳
- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレ用ペーパー
- 着替え(下着を含む)
- ウェットティッシュ



食料など

- 非常食
- 飲料水



その他

- 紙おむつ
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃん用品)
- その他自分に必要なもの

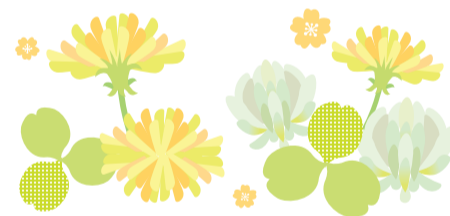


平成28年度健康づくり絵画〈優秀賞〉



常北中学校2年 山浦 愛

平成28年度健康づくり標語〈優秀賞〉 あさごはん からだもこころも めがさめる 大津小学校1年 村上 絢音



日	月	火	水	木	金	土
2 February 日 月 火 水 木 金 土 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	4 April 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	<メモ欄>		1 友引 女性の健康週間 (1日~8日) 2歳児歯科健康診査	2 先負	3 仏滅 ひなまつり
4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引 離乳食教室 精神保健相談	8 先負	9 仏滅 3歳児健康診査	10 大安
11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負 カンガルークラブ	15 仏滅 こころの健康づくり週間 (15日~21日) 4か月児健康診査	16 大安	17 友引
18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口 春分の日	22 先勝 市内小学校卒業式 健康サロン	23 友引 市内小中学校修了式 1歳6か月児健康診査	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口 おひさまクラブ	28 先勝 育児相談 歯科相談	29 友引	30 先負	31 仏滅

赤ちゃんができたら

① 母子健康手帳

妊娠がわかったら主治医に出産予定日を確認してすみやかに妊娠届を提出し、母子健康手帳の交付を受けてください。この手帳は、妊娠の経過やお子さんの乳幼児期の発育状況、予防接種の接種状況等を記録するものです。

〈持参品〉マイナンバーカードまたは通知カード、免許証、健康保険証、妊娠証明書

〈交付申請窓口〉市役所健康づくり支援課



② 妊婦一般健康診査

妊娠の時期によって、さまざまな検査を受けることができます。費用は14回まで市が一部を補助しますので、ご活用してください。

〈里帰り出産をされる方へ〉

県外の医療機関で受診票を使用する場合は、「妊婦・乳児一般健康診査受診票 つづり」をご覧いただくか、健康づくり支援課まで電話でお問い合わせください。

③ プレママプラス・プレパスクール 予約制

妊婦教室(プレママプラス)と両親学級(プレパスクール)を開催しています。対象者には、個別に教室の案内を送らせていただきます。妊婦さん同士の楽しい集いで、仲間づくりとお産にむけての心と体の準備をします。

〈場所〉保健センター

〈持参品〉母子健康手帳、筆記用具

〈スタッフ〉歯科医師、助産師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士

赤ちゃんが生まれたら

④ 低体重児の届出と未熟児の訪問指導

生まれた赤ちゃんの体重が2,500g未満のときは、出生届と一緒に低体重児の届出が必要です。届出用紙は「健康な赤ちゃんを産み育てましょう」綴りの中にあります。助産師・保健師が家庭を訪問し、体重測定や子育て相談、産後のお母さんの健康相談などを行います。

⑤ 新生児訪問・こんにちは赤ちゃん訪問

生後4か月までの赤ちゃんがいる全家庭を保健師や助産師が訪問して、子育て相談や産後のお母さんの健康相談などを行います。

新生児期(生後28日以内)の訪問をご希望の際は、必ず事前申込みが必要です。健康づくり支援課にお申し込みください。



⑥ 乳児一般健康診査

市が費用の一部を補助して、乳児期(6~7か月、9~10か月)の2回健康診査が受けられます。事前に医療機関に予約をし、受診の際に受診票(妊娠届出時に交付)を医療機関に提出してください。



⑦ おひさまクラブ (乳児の遊びの教室) 予約制

赤ちゃんとの遊びの教室です。個人通知はありません。お電話でお申し込みください。

〈対象〉5か月~9か月の乳児(20組) 〈持参品〉母子健康手帳、バスタオル、おむつ

〈内容〉赤ちゃんとの遊び お母さん同士の交流

〈時間〉午前10時~11時30分(受付9時45分~10時) 〈場所〉保健センター

開催日	H29/4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26	10/24	11/28	12/26	H30/1/23	2/27	3/27
-----	----------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	----------	------	------

⑧ 離乳食教室 ※託児できます。 予約制

乳児(5~6か月頃)のかたん離乳食教室です。事前にお電話にてお申し込みください。

〈持参品〉エプロン、三角巾、筆記用具

〈場所〉保健センター

〈時間〉午前10時~11時

開催日	H29/5/17	7/19	9/20	11/15	H30/1/17	3/7
-----	----------	------	------	-------	----------	-----

子育て相談

⑨ 育児相談 予約制 ※前日までに電話でお申し込みください。

毎月第4水曜日に開催します。

5か月児以上の乳幼児の育児について、相談に応じます。

〈内容〉身体計測、歯みがき相談、栄養・子育て相談

〈受付時間〉午前9時30分~10時30分

〈持参品〉母子健康手帳、歯ブラシ(歯みがき指導希望者のみ)

日付	H29/4/26	5/24	6/28	7/26	8/23	9/27	10/25	11/22	12/27	H30/1/24	2/28	3/28
----	----------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	----------	------	------

⑩ 発達相談・早期療育指導

療育指導専門員や保健師が、次の相談等に応じます。

〈発達相談〉ことばの遅れ、知的な発達、多動などについて

〈療育指導〉ことば・運動・対人関係の形成、各種適応訓練

〈療育相談〉障害等のあるお子さんの育て方への助言

〈教育学的診断〉

⑪ カンガルークラブ

ことばが少し遅い、発達がゆっくりなど、子育てに心配のある方の相談等に心理相談員、保育士、保健師が応じます。詳細は健康づくり支援課までお問い合わせください。

〈内容〉個別相談、手遊び・親子体操、季節に合わせた工作等

〈場所〉保健センター

〈日時〉毎月第2水曜日 午前10時00分~11時30分

⑫ コアラ教室 (乳幼児健康診査二次検診・予約制)

乳幼児健康診査や各種相談等で発達(ことば、運動など)に不安のある方に、小児神経科専門医が発達診断を行います。

2か月に1回開催 ※個別相談です。詳細はお問い合わせください。

〈スタッフ〉小児神経科専門医、心理相談員、保健師

⑬ 乳幼児健康診査 (保健センター実施、個別通知します)

4か月児健康診査:内科診察、身体測定、子育て・母乳相談、離乳食相談

1歳6か月児健康診査:内科及び歯科診察、歯磨き相談、希望者へのフッ素塗布、身体計測、子育て・栄養相談

2歳児歯科健康診査:歯科診察、歯みがき指導、子育て・栄養相談

※H29年8月とH30年1月はお休みです。

3歳児健康診査:内科及び歯科診察、身体計測、尿検査、視力・聴力アンケート、子育て・栄養相談

名称	4か月児健康診査		1歳6か月児健康診査		2歳児歯科健康診査		3歳児健康診査			
	月	日付	対象児	日付	対象児	日付	対象児	日付	対象児	
平成29年4月	20日(木)	H28年12月生	28日(金)	H27年9月生	6日(木)	H27年3月生	14日(金)	H26年1月生		
	5月	18日(木)	H29年1月生	26日(金)	H27年10月生	11日(木)	H27年4月生	12日(金)	H26年2月生	
	6月	15日(木)	H29年2月生	23日(金)	H27年11月生	1日(木)	H27年5月生	9日(金)	H26年3月生	
	7月	20日(木)	H29年3月生	28日(金)	H27年12月生	6日(木)	H27年6・7月生	14日(金)	H26年4月生	
	8月	17日(木)	H29年4月生	25日(金)	H28年1月生			18日(金)	H26年5月生	
	9月	14日(木)	H29年5月生	22日(金)	H28年2月生	7日(木)	H27年7・8月生	8日(金)	H26年6月生	
	10月	19日(木)	H29年6月生	27日(金)	H28年3月生	5日(木)	H27年9月生	13日(金)	H26年7月生	
	11月	16日(木)	H29年7月生	24日(金)	H28年4月生	2日(木)	H27年10月生	10日(金)	H26年8月生	
	12月	21日(木)	H29年8月生	22日(金)	H28年5月生	7日(木)	H27年11・12月生	8日(金)	H26年9月生	
	平成30年1月	18日(木)	H29年9月生	26日(金)	H28年6月生			12日(金)	H26年10月生	
		2月	15日(木)	H29年10月生	23日(金)	H28年7月生	1日(木)	H27年12月・H28年1月生	9日(金)	H26年11月生
		3月	15日(木)	H29年11月生	23日(金)	H28年8月生	1日(木)	H28年2月生	9日(金)	H26年12月生
受付時間	12:30~13:30									
持ち物	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ・コップ(4か月児健康診査を除く)									

★サークルマップ 市内と市近辺にある乳幼児の遊びのサークルについて情報が載っています。→北茨城市ホームページをご覧ください。

不妊治療助成制度

婚姻し、夫または妻のいずれかが市内に引き続き1年以上住所を有している人が対象です。特定不妊治療にかかる費用のうち、1回の治療につき5万円までを助成します。詳細は健康づくり支援課(☎43-1111(代))へお問い合わせください。なお、茨城県不妊治療費補助金の交付決定を受けた方に限ります。

※茨城県不妊治療助成事業のお問い合わせは日立保健所(☎0294-22-4188)へ。

養育医療について

① 養育医療とは

養育医療とは、身体の発育が未熟なまま生まれ、入院を必要とする乳児が、指定医療機関において入院治療を受ける場合に、その治療に要する医療費を公費により負担する制度です。医療費は、世帯の所得税額に応じて、一部自己負担となります。

② 給付の対象となる方

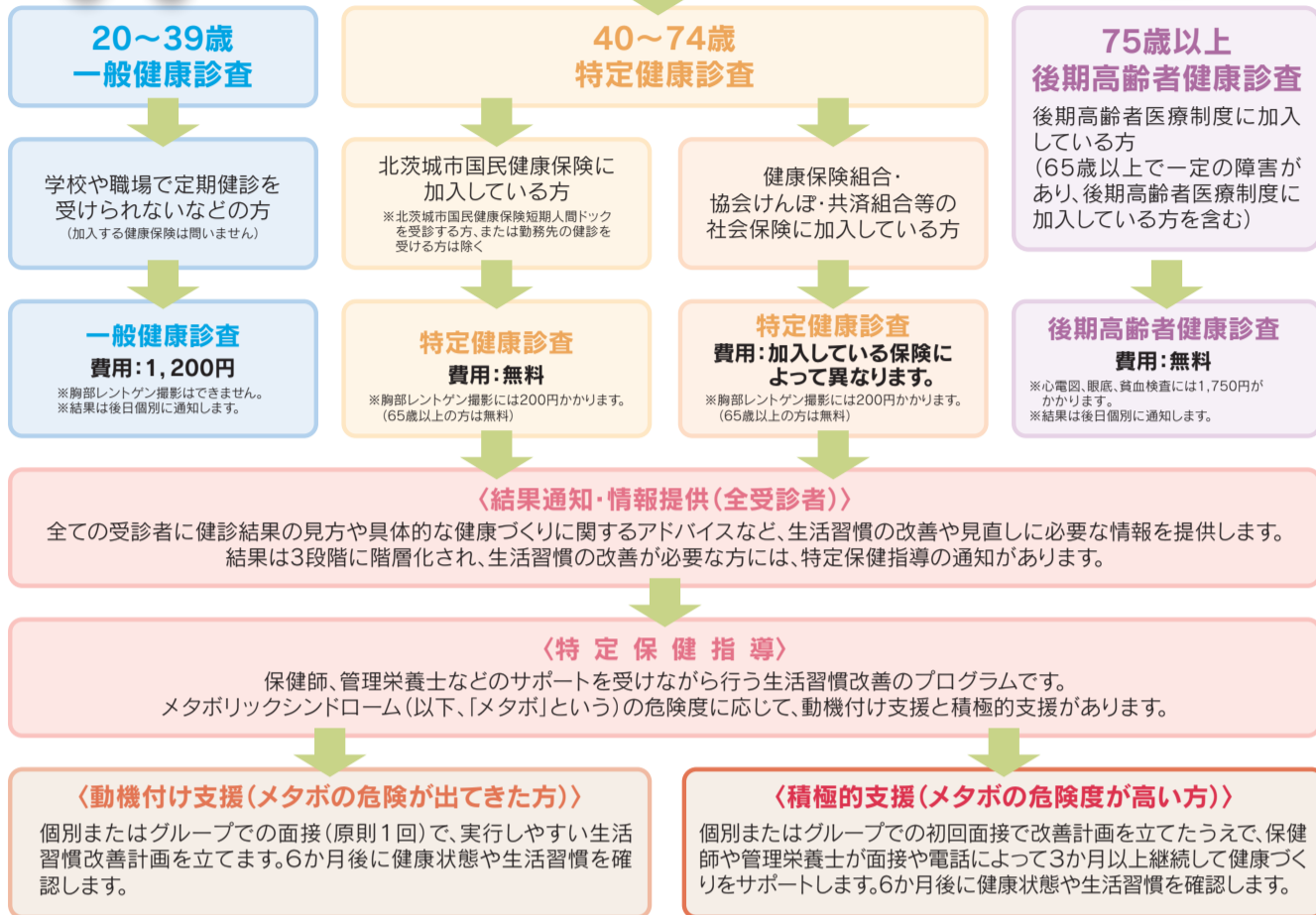
養育医療の給付対象となるのは、下記①、②のいずれかの症状を有し、医師が入院養育を必要と認める場合です。

- ①出生時の体重が2,000g以下
- ②生活能力が特に薄弱であるもの

健康診査 (一般健康診査・特定健康診査・後期高齢者健康診査・特定保健指導)

健康診査などの受け方

あなたは何歳ですか？



〈問い合わせ・受診券再発行〉 特定健康診査・後期高齢者健康診査 → 保険年金課 ☎43-1111 内線181~188
一般健康診査・特定保健指導 → 健康づくり支援課 ☎43-1111 内線195~198

健康診査の受診に必要なもの

一般健康診査を受ける場合 (20～39歳)
①受診券 (4月下旬にご自宅へお送りします)
②健診費用 (1,200円)
③心電図、眼底、貧血検査を実施する場合は、1,750円
※各種がん検診を申し込む場合は31頁をご覧ください。

北茨城市国民健康保険証をお持ちの方が特定健康診査を受ける場合 (40～74歳) (心電図、眼底、貧血検査は無料です)
①受診券 (4月下旬にご自宅へお送りします)
②国民健康保険被保険者証 (平成29年度)
③胸部レントゲンを撮影する場合は200円 (65歳以上の方は無料)
※各種がん検診を申し込む場合は31頁をご覧ください。

協会けんぽ等、社会保険の保険証をお持ちの方が特定健康診査を受ける場合 (40～74歳)
①胸部レントゲン撮影受診券 (4月下旬にご自宅へお送りします)
②保険者が発行する特定健診受診券と健診費用 ※保険者発行の受診券がないときは、健診が受けられない場合があります。
③被保険者証 (最新のもの)
④胸部レントゲンを撮影する場合は200円 (65歳以上の方は無料)
※各種がん検診を申し込む場合は31頁をご覧ください。

後期高齢者健康診査 (75歳～)
※65歳以上で一定の障害があり、後期高齢者医療制度に加入している方を含む
①受診券 (4月下旬にご自宅へお送りします)
②後期高齢者医療被保険者証 (最新のもの)
③胸部レントゲン撮影は無料
④心電図、眼底、貧血検査を実施する場合は1,750円
※各種がん検診を申し込む場合は31頁をご覧ください。

医療機関健診 (特定健康診査・後期高齢者健康診査)

下記の医療機関で5月から12月15日 (金) まで受診できます。あらかじめ医療機関に予約されたうえで受診してください。

- ①北茨城市民病院 (関南町関本下1050) ☎46-1121
- ②瀧病院 (磯原町磯原2-305) ☎42-1221
- ③いそはらクリニック (磯原町磯原4-112-2) ☎30-1580

※受診時に必ず受診券と保険証をお持ちください。
※医療機関健診では、胸部レントゲン撮影はできません。
胸部レントゲン撮影希望の方は、集団健診会場をお願いします。
※眼底検査はいそはらクリニックのみ受診できます。

健診には受診券が必要です。4月下旬に一斉に送付しますので、ご希望の会場の受診日まで失くさずにお持ちください。

特定健康診査・後期高齢者健康診査の受診券の再発行に関しては、保険年金課 (☎43-1111 内線181~188) へご連絡ください。

一般健康診査の受診券の再発行に関しては、健康づくり支援課 (☎43-1111 内線195~198) へご連絡ください。
(国民健康保険と後期高齢者医療保険以外の方は、加入している保険者にお問い合わせください。)

セット健診を行います!!

セット健診は、特定健診のほかにいろいろながん検診を1日でまとめて受診できるよう組み合わせた健診です。早朝から行いますので、仕事や家事などで日中忙しい方等にもお勧めです。なお、健診は完全予約制になっております。また、健診当日託児を希望する方は、申込時に相談してください。

◆日程 (マ):マンモグラフィ (超):超音波検査

実施日	会場	定員 (先着順)		健診受付時間
		男性	女性	
7月23日 (日)	保健センター	60名	40名 (マ)	①午前7時~ ②午前8時~ ③午前9時~
7月24日 (月)			90名 (マ/超)	
7月25日 (火)	関南多目的集会所	60名	40名 (超)	

◆対象者 (年齢は平成30年3月31日現在) 市内に居住している40歳以上の方

◆内容

健診 (検診) 名	自己負担額	受診の対象者 (年齢は平成30年3月31日現在)
特定健診	無料*1	国保に加入している40歳~74歳の方*2
後期高齢者健診	無料*3	後期高齢者制度に加入している方
結核・肺がん検診	200円	40歳~64歳の方 / 胸部CT受診予定者を除く
胃がん検診	1,500円	40歳以上の方
大腸がん検診	500円	40歳以上の方
乳がん検診	マンモグラフィ 1,100円 超音波	40歳以上の女性で、偶数年齢の方 40歳以上の女性で、奇数年齢の方
肺がん検診	1,100円	50歳以上の方 (特に喫煙者の方)
前立腺がん検診	800円	50歳以上の男性
肝炎ウイルス検診 (B・C型)	1,000円	40歳以上の方で、これまでに検査を受けたことのない方

*1 社会保険等に加入している方の自己負担金は、加入する医療保険者により異なります。
*2 国保以外 (社会保険等) に加入している方は、加入する医療保険者 (健康保険証を発行しているところ) または事業所等から発行される受診券が必要になりますので、必ず医療保険者等に確認してからお申し込みください。
(市の健診会場を受診できない医療保険者もごさいますのでご注意ください。また、自己負担額や検査項目が異なる場合がございます。)
*3 後期高齢者健診対象者の方で、希望者は選択健診 (心電図・眼底・貧血検査) がセット受診できます。料金は1,750円 (税込)

◆申込開始 5月8日 (月) 午前9時~ 各日とも定員になり次第締め切ります。

◆申込方法 セット健診を希望される方は健康づくり支援課へお電話でお申し込みください。

◆問い合わせ 健康づくり支援課 (☎43-1111) 内線195~198

後発医薬品 (ジェネリック医薬品) の使用促進について

後発医薬品 (ジェネリック医薬品) とは

「後発医薬品 (ジェネリック医薬品)」とは、先に開発された先発医薬品 (新薬) の特許が切れた後に、他のメーカーが同様に製造したものです。味や大きさを改善したり、水無しで服用できるようにしたり、工夫された製品もありますが、先発医薬品と同一の有効成分を含み、品質・有効性・安全性が同等であるものとして厚生労働大臣に認められたものです。

ジェネリック医薬品のご利用について

- ジェネリック医薬品のご利用は、薬局等の窓口で皆様が負担する自己負担分の軽減になります。また、医療保険財政の改善にもつながります。
- 先発医薬品の開発成果をご利用できるので、研究開発費が少なくて済むため、価格 (薬価) が低く設定されています。
- ジェネリック医薬品のご利用は、医師・薬剤師にご相談ください。

なぜ国や地方自治体がジェネリック医薬品を推奨するのか?

日本は今、少子高齢化や生活習慣病の増加に伴い、医療費の増加に悩まされています。医療費は、税金と保険料と患者さんの自己負担でまかなわれていますが、国や地方自治体、保険組合等でも医療費負担が増大して苦しい状況です。そこで、患者さんの自己負担と医療費を減らして、医療保険制度を持続させるために、先発医薬品と同等の効き目で値段の安い後発医薬品が注目されており、国ではそのような観点から、後発医薬品の使用を勧めています。

先発医薬品の30%が後発医薬品に切り替わると、国民の医療費を全体で年間約1兆5,000億円削減できるといわれています。

北茨城市と茨城県のジェネリック医薬品利用率 (平成28年4月末現在)

	国民健康保険	後期高齢者医療保険
北茨城市	61.92%	56.21%
茨城県	63.59%	59.62%



がん検診等

※加入する健康保険に関係なく、対象年齢に到達した方は受診できます。(年齢は平成29年度の到達年齢)
 ※がん検診の受診申込については、「広報きたいばらき」または「お知らせきたいばらき(回覧)」でもお知らせします。

がん検診の費用は、3分の1が自己負担で、3分の2は、公費になります。各種がん検診は、年に1回受診してください。

※子宮がん・乳がん検診は医療機関で支払い

検診名	種別	自己負担金	内容	申込方法	申込期間	検診方法
子宮がん 20歳以上	集団	1,200円	子宮頸部の検診です(細胞診)	健康づくり支援課へ事前にお申し込みください。 (昨年受診した方には通知しますので申込不要)	6/26~7/7 土日祝日除く	移動検診車により実施
	医療機関	2,400円※	子宮頸部の検診です(細胞診) (医師の指示があった場合のみ子宮体部検診を実施)	集団健診会場または健康づくり支援課へ事前にお申し込みください。受診には指定医療機関への予約が別途必要です。	5/8~11/30 土日祝日除く	発行された受診券を使い、 指定医療機関で受診
	指定医療機関		北茨城市民病院 TEL:46-1121 内田医院 TEL:22-2137	東北医療センター高萩協同病院 TEL:23-1122 諸原産婦人科医院 TEL:23-3113	検診期間	H29.5.9~H30.2.28
乳がん 30歳以上	集団	1,100円	超音波検診(対象は30歳~39歳の方と40歳以上の奇数年齢の方) マンモグラフィ(乳房X線検査。対象は40歳以上の偶数年齢の方)	健康づくり支援課へ事前にお申し込みください。	8/1~8/10 土日祝日除く	移動検診車により実施
	医療機関	1,900円※	超音波検診(対象は集団と同じ) マンモグラフィ(対象は集団と同じ)	集団健診会場または健康づくり支援課へ事前にお申し込みください。受診には指定医療機関への予約が別途必要です。	5/8~11/30 土日祝日除く	発行された受診券を使い、 指定医療機関で受診
	指定医療機関		北茨城市民病院 TEL:46-1121 マンモグラフィ 東北医療センター高萩協同病院 TEL:23-1122 超音波検診、マンモグラフィ		検診期間	H29.5.9~H30.2.28
胸部CT 50歳以上	集団	3,500円	胸部CT撮影	健康づくり支援課へ事前にお申し込みください。	8/21~9/1 土日祝日除く	移動検診車により実施
肺がん検診 40~64歳	集団	200円	胸部レントゲン撮影(年齢は検診時)	市から送付される受診券を持参のうえ、 集団健診会場へお越しください。		集団健診会場で検診車により 実施
結核検診 65歳以上		無料				
肺がん 40歳以上	個別	1,100円	喀たん検査 (容器をお渡しします。その容器に喀たんを取り提出)	集団健診会場ですぐお申し込みください。 (レントゲン撮影した方が対象です。)		3日分の喀たんを容器に入れ 健康づくり支援課等へ提出
大腸がん 40歳以上	個別	500円	便潜血反応検査 (容器をお渡しします。その容器に2日分の便を取り提出)	集団健診会場または健康づくり支援課へ お申し込みください。	5/8~11/30 土日祝日除く	2日分の便を容器に入れ健康 づくり支援課等へ提出
胃がん 30歳以上	集団	1,500円	胃のレントゲン撮影(バリウムを飲みます)	健康づくり支援課へ事前にお申し込みください。 (昨年受診した方には通知しますので申込不要)	6/19~6/30 土日祝日除く	移動検診車により実施
前立腺がん 50歳以上	集団	800円	PSA検査(特定健診で採血した血液を使用します)	集団健診会場ですぐお申し込みください。		集団健診会場ですぐ実施

腹部超音波 30歳以上	集団	1,300円	超音波検診	健康づくり支援課へお申し込みください。	5/15~5/26 土日祝日除く	移動検診車により実施
肝炎 40歳以上	集団	1,000円	B型・C型抗体検査【生涯で1回の検査です】 (血液検査です。特定健診とは別に採血します。)	集団健診会場ですぐお申し込みください。		集団健診会場ですぐ実施
骨粗しょう症	集団	1,300円	非利き腕のレントゲン検査 (対象は、40・45・50・55・60・65・70歳の女性限定) 平成30年4月1日までに到達	対象者に個別通知します。 健康づくり支援課へ事前にお申し込みください。	9/19~9/22	移動検診車により実施

献血にご協力ください

国内には、輸血を必要とする人が年間約100万人いると言われ、集められた血液の約80%以上は、がんや白血病、再生不良性貧血などの病気と闘う人のために使われています。

血液は人間の生命を維持するのに必要な成分であり、体から一定量が失われると命に関わります。また、血液の持つ機能が正常に働かなくなると病気になったりします。

このような患者さんを救うために輸血が必要となるのです。

しかし、科学が進歩した現代でも血液は人工的に造ることができません。また、血液は生きた細胞であるため、長期保存することができません。

患者さんに安定的に血液を届けるために、健康な皆さんの献血へのご協力が重要となります。

市内では、移動献血バスによる街頭献血等を実施しています。

献血は16歳からできる身近なボランティアです。血液を必要としている方々のため、皆さんの善意をお待ちしています。

※献血の実施スケジュールは、新聞折り込みまたは市ホームページでお知らせします。



がん検診受診率
50%達成に向けた
イメージキャラクター
「けんしんくん」

「癌(がん)」と「癌(がん)」を
「検診(けんしん)」と「上杉謙信(けんしん)」を
かけています。

献血をお願いします

	献血基準表	
	全血献血	
	200mL献血	400mL献血
1回献血量	200mL	400mL
体重	男性:45kg以上 女性:40kg以上	50kg以上
年齢	16歳~69歳※	男性:17歳~69歳※ 女性:18歳~69歳※

献血は16歳以上の健康な方であれば、献血の対象になります。
 ※65歳から69歳までの方は、60歳から64歳までの間に献血の経験がある方に限ります。

特に、400mL献血に
ご協力をお願いします。

例)800mLの輸血に必要な献血者数



~輸血を受ける患者様のために、
皆様のご理解・ご協力をお願いします。~



骨髄バンクの登録についてのお願い

白血病、再生不良性貧血等の血液難病に対する有効な治療法である骨髄移植を行うためには、患者と骨髄を提供して下さる方(ドナー)の白血球の型(HLA型)が一致している必要があります。しかし、HLA型が一致する確率は兄弟姉妹で4人に1人、それ以外では数百人から数万人と稀なため骨髄移植を受けられない患者が少なくありません。

このため、広く一般の方々に善意の骨髄提供を呼びかける「骨髄バンク事業」が、1992年から開始され、多くの患者を救う実績をあげています。

歯の相談 (要予約)

〈対象者〉どなたでも利用できます。歯科衛生士との個別相談です。〈場所〉保健センター
〈時間〉午前9時30分～11時30分 〈持参品〉歯ブラシ、コップ

開催日	H29 4/26	5/24	6/28	7/26	8/23	9/27	10/25	11/22	12/27	H30 1/24	2/28	3/28
-----	-------------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------------	------	------

健康サロン (要予約)

〈対象者〉どなたでも利用できます(定員20名) 〈場所〉保健センター
〈時間〉午前9時30分～11時(受付は午前9時15分～)

月 日	内 容	担 当
平成29年 4月27日(木)	ウォーキングエクササイズ	健康運動指導士
5月25日(木)	体力測定～あなたの体力は何歳代?～	健康運動指導士
6月22日(木)	メタボは生活習慣病の入り口です	保 健 師
7月27日(木)	認知症の予防とつきあい方	保 健 師
8月24日(木)	スクエアステップエクササイズ	健康運動指導士
9月28日(木)	糖尿病・CKD(慢性腎臓病)を知ろう!	保 健 師
10月26日(木)	ボールエクササイズ	健康運動指導士
11月30日(木)	食事の工夫でますます元気に	管 理 栄 養 士
12月21日(木)	ステップエクササイズ	健康運動指導士
平成30年 1月25日(木)	健口生活ははじめましょう～健康寿命は歯から～	歯 科 衛 生 士
2月22日(木)	チューブエクササイズ	健康運動指導士
3月22日(木)	脳卒中～前兆症状に注意して～	保 健 師

精神保健相談 (要予約)

現代はストレスが非常に多く、誰もがこころの病気にかかる可能性があります。からだの病気と同様に、こころの病気も早期発見・早期治療が重要です。本人はもちろん、家族の方だけでも相談をお受けできます。お気軽にご利用ください。
〈場所〉保健センター

	日 程	担 当	相 談 内 容
第2水曜日	4/12、6/14、8/9、10/11、12/13、H30/2/14	精 神 科 医 師	性格、対人関係の悩み、アルコール依存症、ひきこもり 等
第3水曜日	5/17、7/19、9/20、11/15、H30/1/17、3/7	相 談 員、保 健 師	

精神保健電話相談 地域活動支援センター「ライトハウス」

〈所 在〉日上市大みか町2-28-5(なぎさ会館3階)
〈開所日〉月～土曜日(木、祝日を除く) 〈時 間〉午前10時～午後4時
〈相談員〉精神保健福祉士 〈電 話〉0294-52-8682
※地域活動支援センターは、上記の「ライトハウス」のほか、高萩共同作業所「ほっとMIND」があります。利用を希望される方は、市役所社会福祉課(☎43-1111(代) 内線137)または健康づくり支援課(☎43-1111(代) 内線195)へご相談ください。

デイケア「はまなす」

健康づくり支援課では、こころの病をもつ方を対象に、いこいの場としてグループ活動を行っています。普段家に行き慣れている方が多い方、友達が欲しい方、他の人と話をしたい、たまにはスポーツがしたい…など。

一度参加してみませんか?
〈対象者〉北茨城市在住で、回復状態にある精神障がい者の方
〈場所〉保健センター 〈日 時〉第1～第4金曜日(祝日を除く)午前10時～12時
〈内 容〉スポーツ、料理、カラオケ、書道など、みんなでやりたいことを決めます。生活技能訓練(SST:日常生活におけるコミュニケーションの技術)などを学びます。
〈費 用〉原則無料



愛育班 (下小津田愛育班、松井愛育班、日棚愛育班)

市内に3か所ある愛育班はそれぞれの地区で活動しています。小さいお子さんやお年寄りの健康で心配なことがありましたら、最寄りの愛育班員にご相談ください。

地区のお子さんやお年寄りの健康について一緒に考え、自分たちにできること(ボランティアなど)を実践しています。私たちと一緒に活動してみませんか?



※平成28年度 母子愛育会会長表彰されました。

食生活改善推進員による料理講習会

市内の公民館等で健康づくりのための料理講習会を開催し、高血圧や糖尿病、脳卒中、骨粗しょう症、子どもの食育、がん予防などに取り組んでいます。健康に関心のある方参加してみませんか?



「ほほえみ」

健康づくり支援課では、健康に関する情報や健(検)診案内・イベント情報など、3か月に1回テーマを変えて“健康づくり支援課だより”を発行しています。

- 発行月:5月、8月、11月、2月
- 配 布:発行月の市広報紙と合わせて、各家庭に配布しています。市役所市民課、健康づくり支援課、各市民サービスセンターの窓口にも置いています。



狂犬病予防 年に1度の予防注射を忘れずに!

狂犬病は犬だけでなく、人を含むすべての哺乳類に感染します。発症したら100%助からない恐ろしい感染症ですが、ワクチン注射をすることにより確実に予防することができます。犬を飼い始めたら、登録と狂犬病予防注射を必ず行ってください。

狂犬病予防注射は、動物病院のほか、春と秋の年2回に市内を巡回して実施する集合注射で受けられます。犬の登録を行った飼い主さんには、集合注射の日程をお知らせするハガキ(申請書)をお送りしますので、会場へ必ずお持ちください。
※動物病院で予防注射を受ける場合にも、必ずハガキ(申請書)をお持ちください。

	犬 の 登 録	狂 犬 病 予 防 注 射
対 象	生後91日以上の子犬	生後91日以上の子犬
手 数 料	3,000円(鑑札を交付します。1度のみです)	3,550円(注射費用 3,000円 注射済票 550円)
窓 口	①健康づくり支援課 ②集合注射会場	①集合注射会場 ②動物病院

- 鑑札・注射済票は、犬が逃げた時に迷子札にもなりますので、必ず首輪等につけてください。
- 登録の飼い犬が死亡したときは、鑑札・注射済票を添えて健康づくり支援課まで届け出てください。なお、死亡した犬の鑑札・注射済票が見当たらない場合には、電話でもお受けいたします。
- 飼い主や住所が変わった場合には、健康づくり支援課へ届け出てください。転入した犬は、北茨城市での登録が必要となりますので、他市町村発行の鑑札と注射済票をお持ちになり、健康づくり支援課までお越しください。転出する犬は、当市発行の鑑札注射済票を他市町村の狂犬病予防担当課へお持ちください。
- 犬が逃げた・保護したときは次に連絡して下さい。
茨城県動物指導センター(☎0296-72-1200)
健康づくり支援課(☎43-1111(代))
高萩警察署(☎24-0110)
- かみつ事事故が発生したときは、直ちに最寄りの警察署(交番)または茨城県動物指導センターへ通報してください。



北茨城市民憲章

昭和56年6月13日制定

仰げば阿武隈の山なみに
 望めば黒潮の躍動に教えられ鍛えられ
 先人の遺産を受けつぎ
 私たちは手をとり合って平和で活力に
 みちたまちづくりのため
 この憲章を定めます。

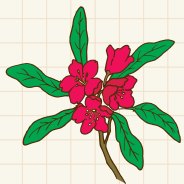
- 1 からだをきたえ 健康で働き 豊かなまちをつくりましょう
- 1 自然を愛し 明るく美しいまちをつくりましょう
- 1 思いやりと感謝の心で 住みよいまちをつくりましょう
- 1 教養を深め 文化の香り高いまちをつくりましょう
- 1 伝統をふまえ 未来にはばたく若い力が育つまちをつくりましょう

市の象徴



市の木
松

古来より陸前浜街道の松並木として多くの人から愛され、すぐれた先人が育った市の誇る風光明媚の中心は松でした。また、松は縁起のよいものとして親しまれています。



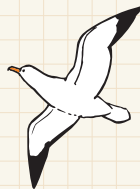
市の花
シャクナゲ

ツツジ科の常緑の灌木で、花園のシャクナゲ群落地は県の天然記念物に指定されています。花は観賞用として広く親しまれており、人の心に「あこがれ」「清楚」を感じさせます。



市の魚
アンコウ

大津・平潟の漁港は、アンコウの水揚げ港として全国的にも知られています。本市を代表する郷土料理の一つである「アンコウ鍋」を求めて全国から多くの観光客が訪れております。



市の鳥
かもめ

市の海岸に全般的に見られ、海岸や河川で魚を追う群れすむ水鳥です。漁業者からは漁を知らせる鳥として重宝がられ、嵐に立ち向かって行く鳥としても知られています。

北茨城市役所 健康づくり支援課

保健センター
(華川町臼場187-27)

