

2018.4 ▶ 2019.3

# 北茨城市

## 目次

- 健康トピックス 1 ~ 24
- カレンダー  
(平成30年4月~平成31年3月)
- 母子保健
- 健康教室 25 ~ 26
- 育児相談
- 予防接種 27 ~ 28
- 健康診査 29 ~ 30  
(一般・特定・後期高齢者健診、  
特定保健指導)
- がん検診等 31 ~ 32
- 健康教室  
・健康相談等 33 ~ 34

# 健康 カレンダー

## 平成30年度

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

北茨城市健康づくり支援課 (内線 195~198) ・ 保険年金課 (内線 181~188)

北茨城市磯原町磯原 1630 TEL.43-1111 (代)

年1回は必ず  
健診を受診!

# 健康状態のチェックをしましょう!

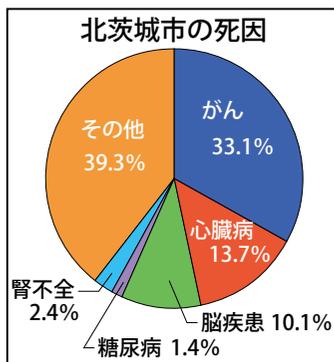
特定健診は、メタボリックシンドローム（メタボ）をはじめとした生活習慣病の発症や重症化を防ぐことに特化した健診です。

生活習慣病は、痛みなどの自覚症状がないものが多く、気付いたときにはすでに重症化していることがあります。たとえ忙しくても、面倒でも、毎年必ず受診しましょう。

## 1 病気の芽に気付く

私たちが無自覚に行っている「不適切な食生活」「運動不足」「喫煙」など不健康な生活習慣は、知らず知らずのうちに身体に悪影響を与えます。これが原因で起こる病気を「生活習慣病」といい、北茨城市の死因の約60%を占めています。

これらの病気に初期の自覚症状はほとんどありませんが、検査結果が「どういう病気になりかけているか」を教えてください。



平成28年茨城県人口動態統計(確定数)の概況、国保連データベース(KDB)地域の全体像の把握

## 2 病気を重症化させない

特定健診の主な目的は、メタボリックシンドロームのリスクを調べることです。メタボを解消しなければ、右図のように動脈硬化が急速に進み、生活に支障がでる後遺症や、死に直結する深刻な病気を発症しやすくなります。それを事前に食い止めるために特定健診があります。

## 3 生活習慣病の改善

特定健診は、結果を活かすことに意味があります。検査結果で悪化している項目がわかったら、それに合わせて生活習慣を改善しましょう。



不健康な生活習慣

ウエストが増える  
(内臓脂肪型肥満)

高血圧、高血糖、脂質異常など

動脈硬化が進む

深刻な病気を発症  
心臓病・脳卒中・糖尿病の合併症  
・肝臓病・腎臓病など

## 特定健診で医療保険制度を守る!

みんなが特定健診を受けずに病気を発症すると、高額な治療費、入院費などがかかり、そのぶん国保医療費が増加するため、医療費保険制度が維持できなくなります。保険料の値上がりにもつながります。特定健診を受ければ、あなたの未来だけでなく、医療保険制度も守られるのです。

平成29年度健康づくり絵画

最優秀賞



中郷中学校 3年 小野 ひなた

平成30年  
2018



# 4

平成29年度 健康づくり標語

最優秀賞

## けんこうは うってはいない つくるもの

関本小学校 1年 高倉 麻帆

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
<b>1</b> 大安	<b>2</b> 赤口	<b>3</b> 先勝	<b>4</b> 友引	<b>5</b> 先負 2歳児歯科健康診査	<b>6</b> 仏滅 市内小中学校始業式	<b>7</b> 大安 世界保健デー
<b>8</b> 赤口	<b>9</b> 先勝 市内小中学校入学式	<b>10</b> 友引	<b>11</b> 先負 カンガルークラブ 精神保健相談	<b>12</b> 仏滅	<b>13</b> 大安 3歳児健康診査	<b>14</b> 赤口
<b>15</b> 先勝	<b>16</b> 先負	<b>17</b> 仏滅	<b>18</b> 大安 プレマプラス	<b>19</b> 赤口 4か月児健康診査	<b>20</b> 先勝	<b>21</b> 友引
<b>22</b> 先負	<b>23</b> 仏滅	<b>24</b> 大安 おひさまクラブ	<b>25</b> 赤口 育児相談 セット健診申込開始(P30 参照) →	<b>26</b> 先勝 健康サロン	<b>27</b> 友引 1歳6か月児健康診査	<b>28</b> 先負
<b>29</b> 仏滅 昭和の日	<b>30</b> 大安	〈メモ欄〉 ..... ..... ..... .....			<b>3 March</b> 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 31	<b>5 May</b> 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

# 減塩生活を始めましょう!



体に良いといわれている和食ですが、しょうゆ・みそなどの調味料により日本人は塩分を取りすぎていると言われています。北茨城市では、塩分摂取が全国平均より高く、**塩分過多に関係している「脳血管疾患」**や**「胃がん」の死亡率が男女共に全国平均よりも高い**状況です。

(平成29年茨城市町村別健康指標 茨城県立健康プラザ)

北茨城市は  
目標より  
男性 3.6g  
女性 4.1g  
以上も多い!

## 1日塩分摂取量はどのくらい?

	成人男性	成人女性	高血圧の人
北茨城市※1	11.6g	11.1g	
全 国※2	11.0g	9.2g	
目 標※3	8.0g 未満	7.0g 未満	6.0g 未満

※1 平成29年度特定健診 (尿中塩分測定結果)  
※2 平成27年度国民健康・栄養調査  
※3 「日本人の食事摂取基準 (2015年版)」※高血圧治療ガイドライン

### 塩分を取りすぎると

血液中の塩分濃度が上がる

塩分濃度を薄めるため  
水分を取ろうとする

余分な塩分と水分により血液の  
量が増え、血管が押し広げられる

血圧が高くなる

動脈硬化が進む

脳血管  
疾患  
脳梗塞  
脳出血

心疾患  
心不全  
狭心症  
心筋梗塞

腎障害  
腎不全  
人工透析

## 食生活を見直しましょう!

- めん類のスープは残す
- 外食の回数を減らす
- 市販のお総菜やインスタント食品を減らす
- スナック菓子やおせんべいを控える
- 漬物を控える
- みそ汁は貝だくさんにし、汁の量を減らす等



～少しずつ薄味に慣れていきましょう～

平成29年度健康づくり絵画

最優秀賞



中郷第二小学校 5年 畠山 美希

平成30年  
2018



# 5

平成29年度 健康づくり標語

最優秀賞

## 毎日の散歩で延ばす 健康寿命

明德小学校 6年 小寺 遥南

今月の納税 | 納期限 5月31日

■ 軽自動車税

日	月	火	水	木	金	土
<b>4 April</b> 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	<b>6 June</b> 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	<b>1</b> 赤口	<b>2</b> 先勝	<b>3</b> 友引 憲法記念日	<b>4</b> 先負 みどりの日	<b>5</b> 仏滅 こどもの日
<b>6</b> 大安	<b>7</b> 赤口 子宮頸がん・乳がん(医療機関) 大腸がん検診申込開始 (P31 参照)	<b>8</b> 先勝	<b>9</b> 友引 カンガルークラブ	<b>10</b> 先負 2歳児歯科健康診査	<b>11</b> 仏滅 3歳児健康診査	<b>12</b> 大安 看護の日
<b>13</b> 赤口 母の日	<b>14</b> 先勝 (P32 参照) 腹部超音波検診申込開始	<b>15</b> 仏滅 中妻小学校創立記念日 関本小中学校創立記念日	<b>16</b> 大安 離乳食教室 プレママプラス 精神保健相談	<b>17</b> 赤口 4か月児健康診査	<b>18</b> 先勝	<b>19</b> 友引
<b>20</b> 先負	<b>21</b> 仏滅	<b>22</b> 大安 おひさまクラブ	<b>23</b> 赤口 育児相談	<b>24</b> 先勝 健康サロン	<b>25</b> 友引 1歳6か月児健康診査 腹部超音波検診申込終了	<b>26</b> 先負
<b>27</b> 仏滅	<b>28</b> 大安 華川小学校創立記念日	<b>29</b> 赤口	<b>30</b> 先勝	<b>31</b> 友引 世界禁煙デー	<メモ欄> ..... ..... .....	

# 6月は歯と口の健康週間です

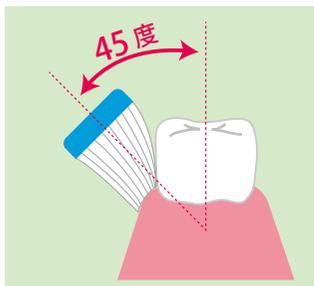
## 不健康・不衛生な口は重大な病気を引き起こします

口腔ケアによってお口の健康度を高めておくと、誤嚥性肺炎や口腔疾患の予防につながるだけでなく、クオリティ・オブ・ライフ QOL (生活の質) を高めることができます。

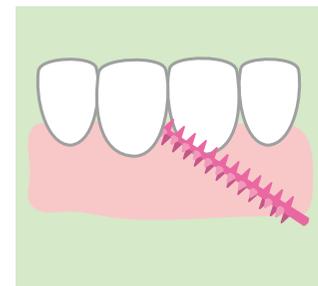
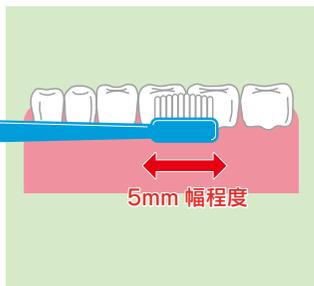


### ブラッシングのポイント

- 1 歯ブラシは毛先を使い、強く力を入れないようにする。
- 2 磨く順番をきちんと決めて、歯1本1本すべての面を磨くようにする。
- 3 歯磨き剤は歯ブラシの毛先半分程度に！



軟らかめの歯ブラシで歯茎に45度に当てて、毛先は歯と歯肉の境目の溝に入るように、前後に細かく磨きましょう。



デンタルフロスや歯間ブラシを利用して、歯の隙間もきれいにしましょう。

## 定期的に歯科健診を受けましょう

口の状態は一人ひとり異なります。受診の時期や間隔は、かかりつけ歯科医と相談して決めましょう。



華川小学校 3年 鈴木 聖羅

平成30年  
2018



# 6

平成29年度 健康づくり標語

優秀賞

## 歯みがきで守ろう君の輝く笑顔

中郷中学校 3年 吉田 萌菜

今月の納税 | 納期限 7月2日

市県民税 第1期

日	月	火	水	木	金	土	
<b>5 May</b> 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	<b>7 July</b> 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	(×モ欄) ----- ----- ----- -----				<b>1</b> 先負 食育月間	<b>2</b> 仏滅 プレパバスクール みなみ保育園運動会
<b>3</b> 大安	<b>4</b> 赤口 歯と口の健康週間 (4日~10日)	<b>5</b> 先勝	<b>6</b> 友引	<b>7</b> 先負 2歳児歯科健康診査	<b>8</b> 仏滅 3歳児健康診査	<b>9</b> 大安 大津保育園運動会	
<b>10</b> 赤口	<b>11</b> 先勝	<b>12</b> 友引	<b>13</b> 先負 カンガルークラブ 歯周病予防教室 精神保健相談	<b>14</b> 大安 世界献血者デー	<b>15</b> 赤口 中郷中学校創立記念日	<b>16</b> 先勝	
<b>17</b> 友引 父の日	<b>18</b> 先負 胃がん検診申込開始 (P31 参照)	<b>19</b> 仏滅	<b>20</b> 大安	<b>21</b> 赤口 4か月児健康診査	<b>22</b> 先勝 1歳6か月児健康診査	<b>23</b> 友引	
<b>24</b> 先負	<b>25</b> 仏滅 (P31 参照) 子宮頸がん集団検診申込開始	<b>26</b> 大安 おひさまクラブ	<b>27</b> 赤口 育児相談	<b>28</b> 先勝 健康サロン 歯周病予防教室	<b>29</b> 友引 ← 胃がん検診申込終了	<b>30</b> 先負 華川中学校創立記念日	

# 食中毒予防の3原則

**1 菌・ウイルスをつけない**

食品、手、調理器具はきれいに洗う。食品に菌が付かないようにフタや、ラップで覆って保存。



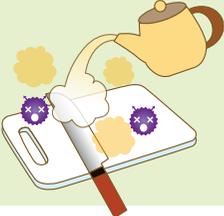
**2 菌・ウイルスを増やさない**

常温で放置せず、冷蔵庫で保存する。残った食品も冷蔵庫で保存。



**3 菌・ウイルスを殺菌する**

食品の中心まで十分に加熱する。調理器具は細部まで良く洗い、定期的に消毒する。



## ■主な食中毒菌・ウイルス一覧

原因菌・ウイルス	潜伏期間	主な感染源
ノロウイルス	24～48時間	カキなどの二枚貝、手や調理器具を介して感染
カンピロバクター	2～3日(平均)	食肉、特に鶏肉
腸管出血性大腸菌(O157等)	12時間～14日	牛肉、水、食品、手を介して感染
サルモネラ属菌	12～48時間	鶏卵、鶏肉など
ウェルシュ菌	6～18時間	大量に調理され保存された食品(カレーなど)
腸炎ビブリオ	12時間(平均)	海産の魚介類
黄色ブドウ球菌	1～5時間	調理者の手
セレウス菌	嘔吐型 1～5時間	ごはん、麺類などのでんぷん質の食品
	下痢型 8～16時間	

平成29年度健康づくり絵画 優秀賞



磯原中学校 2年 木原 礼歩

## ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから

- 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
- ハチミツは1歳未満の赤ちゃんにはリスクが高い食品です。
- ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などは与えないようにしましょう。





# 7

平成 29 年度 健康づくり標語

最優秀賞

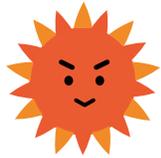
## 日常の健康づくりで笑顔の輪

常北中学校 3年 小岩 智帆 実

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
<b>1</b> 関南小学校創立記念日 仏滅	<b>2</b> 精華小学校創立記念日 大安	<b>3</b> 赤口	<b>4</b> 先勝	<b>5</b> 友引 2歳児歯科健康診査	<b>6</b> 先負 腹部超音波検診 子宮頸がん集団検診申込終了	<b>7</b> 仏滅
<b>8</b> 大安	<b>9</b> 赤口 明德小学校創立記念日	<b>10</b> 先勝	<b>11</b> 友引 カンガルークラブ	<b>12</b> 先負 歯周病予防教室	<b>13</b> 赤口 3歳児健康診査 腹部超音波検診	<b>14</b> 先勝
<b>15</b> 友引 中郷第一・中郷第二・石岡 ・大津小学校創立記念日	<b>16</b> 先負 海の日	<b>17</b> 仏滅	<b>18</b> 大安 プレマプラス 離乳食教室 精神保健相談 腹部超音波検診	<b>19</b> 赤口 4か月児健康診査	<b>20</b> 先勝 市内小中学校終業式 腹部超音波検診	<b>21</b> 友引
<b>22</b> 先負 セット健診	<b>23</b> 仏滅 セット健診	<b>24</b> 大安 おひさまクラブ	<b>25</b> 赤口 育児相談 歯周病予防教室	<b>26</b> 先勝 健康サロン	<b>27</b> 友引 1歳6か月児健康診査	<b>28</b> 先負 世界肝炎デー
<b>29</b> 仏滅	<b>30</b> 大安 腹部超音波検診 乳がん集団検診申込開始 (P31 参照)	<b>31</b> 赤口	〈メモ欄〉 ..... ..... ..... .....		<b>6 June</b> 日 月 火 水 木 金 土 ..... ..... ..... .....	<b>8 August</b> 日 月 火 水 木 金 土 ..... ..... ..... .....



早めに!  
しっかり!

# 熱中症予防



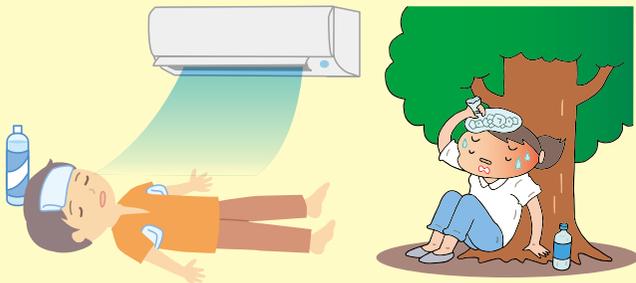
炎天下ではもちろん、直射日光の当たらない室内でも、熱中症は多く発生しています。高温多湿で風通しの悪いところや、アスファルトの地面から日光の強い照り返しを受けるところなども、体が熱を放散できず、熱中症の危険が増大します。自分でできる予防対策をしっかりと理解し、身につけておきましょう!

## 予防対策のポイント

- 暑い時間帯(11時~15時)の外出は避けよう
- 扇風機、エアコンで温度調節を
- 食事、睡眠をしっかりとろう
- 保冷グッズを活用しよう
- 早めに水分補給しよう
- 吸水性、通気性に富んだ服装を



## 熱中症の基本的な応急処置



涼しい場所に移動する

水分を補給する

衣服をゆるめ、冷やしたタオルや氷で首・脇の下や足の付け根を冷やす

平成29年度健康づくり絵画

優秀賞



中郷第一小学校 4年 山野邊 聖

平成 30 年  
2018



8

平成 29 年度 健康づくり標語 **優秀賞**  
よく食べて早ね早おき心がけ 目覚めスッキリ健康生活  
精華小学校 5年 池田 結葉

今月の納税 | 納期限 8月31日  
■ 市民税 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
<b>7 July</b> 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	<b>9 September</b> 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	<×モ欄>	<b>1</b> 先勝 食品衛生月間 腹部超音波検診	<b>2</b> 友引	<b>3</b> 先負 腹部超音波検診	<b>4</b> 仏滅
<b>5</b> 大安	<b>6</b> 赤口 広島平和記念日 腹部超音波検診	<b>7</b> 先勝	<b>8</b> 友引 カンガルークラブ 精神保健相談	<b>9</b> 先負 長崎原爆の日	<b>10</b> 仏滅 3歳児健康診査 ← 乳がん集団検診申込終了	<b>11</b> 先勝 山の日
<b>12</b> 友引	<b>13</b> 先負	<b>14</b> 仏滅	<b>15</b> 大安 終戦記念日	<b>16</b> 赤口 4か月児健康診査	<b>17</b> 先勝	<b>18</b> 友引
<b>19</b> 先負	<b>20</b> 仏滅 胸部C T 検診申込開始 (P31 参照) →	<b>21</b> 大安 子宮頸がん検診	<b>22</b> 赤口 育児相談	<b>23</b> 先勝 健康サロン	<b>24</b> 友引 1歳6か月児健康診査	<b>25</b> 先負
<b>26</b> 仏滅	<b>27</b> 大安 胃がん検診	<b>28</b> 赤口 おひさまクラブ 胃がん検診	<b>29</b> 先勝 胃がん検診	<b>30</b> 友引 子宮頸がん検診	<b>31</b> 先負 ← 胸部C T 検診申込終了	<×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。

## 動物の遺棄・虐待は犯罪です！

### 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。  
飼い犬の脱走やかみつき事故（損害賠償等の訴訟に発展するケースもあります。）原因になります。必ずリードを付けましょう。「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。
- 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。

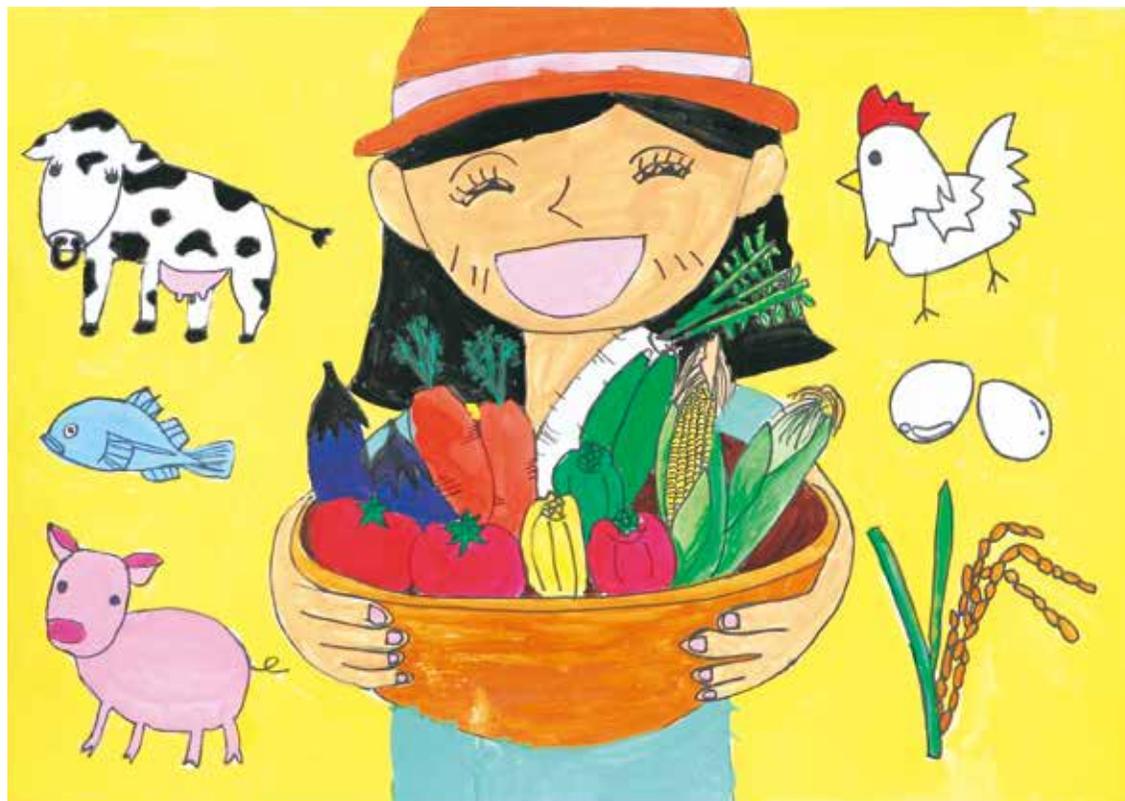


## 猫について

- 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。
- 無責任に餌を与える行為は、猫の増加や近隣トラブルの原因となります。
- 交通事故や病気の感染を防ぐために、屋内で飼うようにしましょう。

平成29年度健康づくり絵画

優秀賞



中妻小学校 3年 岡崎 育結

## 犬や猫には去勢・避妊手術をしましょう。

子犬・子猫が生まれた場合、親犬・親猫の飼い主が終生飼養が里親を見つけてみましょう。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・飼い猫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)

犬のかみつき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。

平成30年  
2018



September

# 9

平成29年度 健康づくり標語

優秀賞

寝ること 食えること 動くこと 今の努力は 未来の健康

磯原中学校 2年 志賀 拓未

今月の納税 | 納期限 10月1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
<b>8 August</b> 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 31	<b>10 October</b> 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) ----- ----- ----- -----				<b>1</b> 仏滅 がん制圧月間
<b>2</b> 大安 プレバパスクール	<b>3</b> 赤口 市内小中学校始業式	<b>4</b> 先勝 子宮頸がん検診	<b>5</b> 友引	<b>6</b> 先負 2歳児歯科健康診査	<b>7</b> 仏滅 子宮頸がん検診	<b>8</b> 大安 子宮頸がん検診
<b>9</b> 赤口 救急の日	<b>10</b> 友引	<b>11</b> 先負	<b>12</b> 仏滅 カンガルークラブ	<b>13</b> 大安 子宮頸がん検診	<b>14</b> 赤口 3歳児健康診査	<b>15</b> 先勝
<b>16</b> 友引	<b>17</b> 先負 敬老の日	<b>18</b> 仏滅 (P32 参照) 骨粗しょう症検診申込開始	<b>19</b> 大安 離乳食教室 精神保健相談	<b>20</b> 赤口 4か月児健康診査 動物愛護週間 (20日~26日)	<b>21</b> 先勝 骨粗しょう症検診申込終了	<b>22</b> 友引
<b>23</b> 先負 秋分の日 仏滅 <b>30</b>	<b>24</b> 仏滅	<b>25</b> 大安 おひさまクラブ	<b>26</b> 赤口 育児相談	<b>27</b> 先勝 健康サロン	<b>28</b> 友引 1歳6か月児健康診査 乳がん検診	<b>29</b> 先負 磯原保育園運動会

TEL. 43-1111  
FAX. 43-0831

●在宅介護支援センターときわの杜 TEL. 46-6044 ●在宅介護支援センターのぞみ TEL. 42-0782  
●在宅介護支援センターおはよう館 TEL. 30-1833 ●北茨城市地域包括支援センター (市役所高齢福祉課内) TEL. 43-1111

●元気ステーション  
TEL. 44-7111

1年に1回は **がん検診** を受けてみましょう!

家族のために 自分のために



必ず受けてください  
がん検診。

日本人の2人に  
1人はがんにかかっています。



がんは、北茨城市民の死亡原因の第1位です。日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんの早期発見のためには、がん検診が欠かせません。大切な命を守るために、必ず受けてください「がん検診」。

■北茨城市の現状【北茨城市がん種類別死因順位】

全国に比べると、北茨城市では男女共に胃がんの死亡率が高い状況です。特に、女性では胃がんが第1位となっています。

性別	1位	2位	3位
男性	肺がん (気管、気管支炎も含む)	胃がん	大腸がん
女性	胃がん	大腸がん	肺がん (気管、気管支炎も含む)

※平成29年 茨城県市町村別健康指標 (平成22年～平成26年 5年間の死亡数)

早期発見・早期治療  
それが「がん検診」の目的です

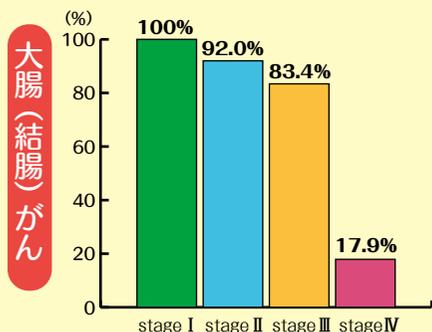
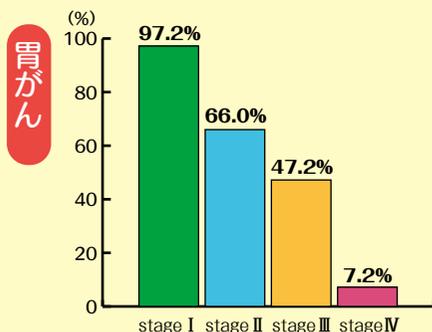
がんは早期に発見されるほど、治療する確率が高まります!

早期のがんは、無症状であることが多く、なかなか自分では見つけにくいものです。

具合が悪くなってから病院に行くのではなく、症状がなくても定期的ながん検診を受け、**早期発見・早期治療**をすることは、あなたの大切な命と家族、未来を守ることに繋がります。

がんの臨床病期別 5年相対生存率 (2004年～2007年診断例)

「stage (ステージ)」とはがんの進行具合を示す数値で、数値が大きいほど進行したがんになります。がんは早期に発見されるほど、治療する確率が高まります!



早期発見のための  
検診の大切さ  
おわかりいただけ  
ましたか?



平成29年度健康づくり絵画 **優秀賞**



中郷中学校 3年 豊田 莉子



# インフルエンザ対策をしましょう!

感染経路	感染者の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスが、鼻や口から侵入することや、ドアノブや手すりなどに触れることで手に付着したウイルスが口や目の粘膜から侵入することで感染します。
潜伏期間	1～3日
症状	(発症から1～3日) 関節痛、全身倦怠感、筋肉痛、寒気、頭痛、38度以上の発熱など (発症から約1週間) 咳、喉の痛み、鼻水など
重症化	高齢者や乳幼児は重症化しやすい

## 予防

- |                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>体の中にウイルスを入れない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■マスクの着用</li> <li>■手洗い</li> <li>■人ごみを避ける</li> <li>■適度な湿度を保つ</li> </ul> | <p><b>発症させない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■十分な睡眠</li> <li>■適度な運動</li> <li>■バランスの良い食生活</li> <li>■体温調節 (体を冷やさない)</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## 発症してしまったら

病院で適切な診断を受けましょう。インフルエンザウイルスの増殖を防ぐ「抗インフルエンザウイルス薬」の服用が、発熱期間の短縮や症状の改善に効果的です。



## 注意

薬を服用して症状が改善されても体内のウイルスがいなくなったわけではありません。薬はきちんと使いきり、熱が下がっても最低2日間は自宅で過ごしましょう。



平成29年度健康づくり絵画

優秀賞



明德小学校 3年 松川 健心

平成30年  
2018



# 11

平成29年度 健康づくり標語

優秀賞

## そのタバコ 明るい未来も くもらせる

中郷第二小学校 6年 鈴木 ひかり

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
<b>10</b> 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	<b>12</b> 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%	(×モ欄) ----- ----- -----		<b>1</b> 友引 2歳児歯科健康診査	<b>2</b> 先負	<b>3</b> 文化の日 仏滅
<b>4</b> 大安	<b>5</b> 赤口	<b>6</b> 先勝	<b>7</b> 友引	<b>8</b> 仏滅 いい歯の日	<b>9</b> 大安 3歳児健康診査 骨粗しょう症検診	<b>10</b> 赤口
<b>11</b> 先勝 介護の日	<b>12</b> 友引 骨粗しょう症検診	<b>13</b> 先負 茨城県民の日 骨粗しょう症検診	<b>14</b> 仏滅 カンガルークラブ 骨粗しょう症検診	<b>15</b> 大安 4か月児健康診査	<b>16</b> 赤口 1歳6か月児健康診査	<b>17</b> 先勝
<b>18</b> 友引	<b>19</b> 先負	<b>20</b> 仏滅 世界こどもの日	<b>21</b> 大安 プレママプラス 離乳食教室 精神保健相談	<b>22</b> 赤口 健康サロン	<b>23</b> 先勝 勤労感謝の日	<b>24</b> 友引
<b>25</b> 先負 セット健診	<b>26</b> 仏滅 セット健診	<b>27</b> 大安 おひさまクラブ 胃がん検診	<b>28</b> 赤口 育児相談	<b>29</b> 先勝	<b>30</b> 友引 ←子宮頸がん・乳がん(医療機関) 大腸がん検診申込終了	(×モ欄) ----- ----- -----

# ノロウイルス

## による食中毒



食中毒は夏だけではありません。  
ウイルスによる食中毒が冬に多発しています。

### ◆◆◆食中毒予防のポイント◆◆◆

#### 1 手洗いをしっかりと！

特に食事前、トイレの後、調理前後は石けんでよく洗い、流水で十分に流しましょう。

アルコール消毒は、風邪やインフルエンザなどの予防には効果的ですが、ノロウイルスにはあまり効果がないといわれていますのでご注意ください。



#### 2 「人からの感染」を防ぐ！

家庭内や集団で生活している施設でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便や吐ぶつからの二次感染や、飛沫感染を予防する必要があります。

ノロウイルスが流行する冬期は、乳幼児や高齢者の下痢便や吐ぶつに大量のノロウイルスが含まれていることがありますので、おむつ等の取扱いには十分注意しましょう。

ノロウイルスに効果がある消毒液は次亜塩素酸ナトリウム消毒液（塩素系漂白剤）だけです。市販のものは濃度が濃いため水で薄めます。



#### 3 「食品からの感染」を防ぐ！

85℃で1分以上の加熱が必要です。食材の中心部までしっかり火を通しましょう。

まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用后すぐに洗きましょう。熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱消毒が有効です。



平成29年度健康づくり絵画 優秀賞



平潟小学校 5年 澤島 陽果

平成30年  
2018



# 12

平成29年度 健康づくり標語

優秀賞

まいにちもくひょうきゅうしょくみたいなバランスごはん

精華小学校 1年 箱島 結夢

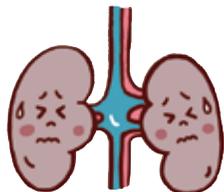
今月の納税 | 納期限 12月25日

- 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
<b>11</b> November 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	<b>1</b> 2019 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	(×モ欄) ..... ..... .....				<b>1</b> 先負 プレバパスクール 胃がん検診
<b>2</b> 仏滅	<b>3</b> 大安	<b>4</b> 赤口	<b>5</b> 先勝	<b>6</b> 友引 2歳児歯科健康診査	<b>7</b> 大安	<b>8</b> 赤口
<b>9</b> 先勝	<b>10</b> 友引	<b>11</b> 先負	<b>12</b> 仏滅 カンガルークラブ 精神保健相談	<b>13</b> 大安	<b>14</b> 赤口 3歳児健康診査	<b>15</b> 先勝
<b>16</b> 友引	<b>17</b> 先負	<b>18</b> 仏滅	<b>19</b> 大安	<b>20</b> 赤口 4か月児健康診査 健康サロン	<b>21</b> 先勝 市内小中学校終業式 1歳6か月児健康診査	<b>22</b> 友引
<b>23</b> 先負 天皇誕生日 仏滅 <b>30</b>	<b>24</b> 仏滅 大安 <b>31</b>	<b>25</b> 大安 おひさまクラブ クリスマス	<b>26</b> 赤口 育児相談	<b>27</b> 先勝	<b>28</b> 友引	<b>29</b> 先負

# 新たな国民病 CKD (慢性腎臓病)

CKD (慢性腎臓病) は腎障害や腎機能の低下が続く状態のことをいいます。CKD の初期段階は自覚症状がありません。貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性があります。一定のレベルまで腎臓が悪くなってしまうと、元に戻ることはありません。「高血圧」「糖尿病」「脂質異常」をはじめとした生活習慣病は、腎臓の働きを低下させる要因です。



取り返しがつかなくなる前に、定期的に健康診断を受けてCKD予防と早期発見、生活習慣の見直しを行うことが大切です。

## 腎臓をいたわる食生活

### ① バランスよく食べる

たんぱく質の摂りすぎは腎臓に負担をかけるため、主菜を1品とした定食スタイルでバランスを整えましょう。



### ② 野菜をたくさん摂る

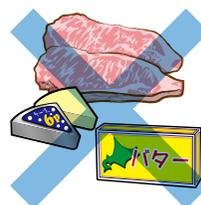
野菜などに含まれるカリウムは塩分を体外に排出して血圧の上昇を抑える作用があります。



※腎機能が低下している場合は高カリウム血症になる場合もあるので注意しましょう。

### ③ 塩分・脂質の摂りすぎに気をつける

酸味や辛味などで味付けをして、意識的に塩分摂取量を抑えましょう。肉の脂身や乳製品などの不飽和脂肪酸の多い食事は控えめにしましょう。



## 腎臓をいたわる生活習慣

### ① 適度な運動を定期的に行う

疲れがたまる激しい運動ではなく、ウォーキングなどの軽い運動で血流を良くしましょう。



### ② 排尿を我慢せず水分は過不足なく摂る

1日2Lを目標に少量ずつこまめに水分補給をしましょう。



### ③ ストレスは上手に解消

ストレスや過労は血圧を上昇させます。無理せず疲れを溜めないようにしましょう。



### ④ お酒は適量を守りタバコは吸わない

過度の飲酒、喫煙は血管を収縮させて、血圧を上昇させます。



平成29年度健康づくり絵画

優秀賞



磯原中学校 1年 根本 いろは



# 1

平成29年度 健康づくり標語

優秀賞

## 朝ご飯 楽しく過ごせる おまじない

華川中学校 1年 平塚 玲奈

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
<b>12 December</b> <small>日 月 火 水 木 金 土</small> 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	<b>2 February</b> <small>日 月 火 水 木 金 土</small> 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	<b>1</b> 赤口 元日	<b>2</b> 先勝	<b>3</b> 友引	<b>4</b> 先負	<b>5</b> 仏滅
<b>6</b> 赤口	<b>7</b> 先勝	<b>8</b> 友引 市内小中学校始業式	<b>9</b> 先負 カンガルークラブ	<b>10</b> 仏滅	<b>11</b> 大安 3歳児健康診査	<b>12</b> 赤口
<b>13</b> 先勝	<b>14</b> 友引 成人の日	<b>15</b> 先負	<b>16</b> 仏滅 プレママプラス 離乳食教室 精神保健相談	<b>17</b> 大安 4か月児健康診査	<b>18</b> 赤口	<b>19</b> 先勝
<b>20</b> 友引	<b>21</b> 先負	<b>22</b> 仏滅 おひさまクラブ	<b>23</b> 大安 育児相談	<b>24</b> 赤口 健康サロン	<b>25</b> 先勝 1歳6か月児健康診査	<b>26</b> 友引
<b>27</b> 先負	<b>28</b> 仏滅	<b>29</b> 大安	<b>30</b> 赤口	<b>31</b> 先勝	〈メモ欄〉 ..... ..... ..... .....	

### 健康づくり支援課

TEL. 43-1111  
FAX. 43-0831

### 高齢者の総合相談窓口

●在宅介護支援センターときわの杜 TEL. 46-6044 ●在宅介護支援センターのぞみ TEL. 42-0782  
●在宅介護支援センターおはよう館 TEL. 30-1833 ●北茨城市地域包括支援センター (市役所高齢福祉課内) TEL. 43-1111

### 総合相談窓口

●元気ステーション  
TEL. 44-7111



## こころの健康づくりを始めましょう

こころの病気にも様々な種類があり、同じ病名であっても、人によって症状は異なります。

こころの病気は、誰もがかかる可能性があります。早期に適切な治療を受けることができれば、早く回復へ向かいますが、病気によっては、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ります。

自分自身や身近な方の様子が「いつもと違うな」と感じたり気になる症状が続くときには、自己判断せずに、周囲の人や専門機関に相談することが大切です。保健所や市健康づくり支援課に相談することもできます。

### 最近、自分自身や身近な方でこのような方はいませんか？

- 原因不明の体の不調が続いている。
- 最近眠れない。
- 食欲がなく、体重が落ちてきた。
- 感情が不安定になる。
- イライラする。落ち込む。
- これまで楽しめていたものが楽しめなくなる。
- 酒量が増える。



### こころの病気に関する相談窓口

#### 北茨城市

##### ■保健師による心の健康相談

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ください。

##### ■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をご覧ください。

##### 問い合わせ先

北茨城市健康づくり支援課  
☎43-1111 (代)

#### 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、ひ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。面接希望の方は、事前にお問い合わせください。

##### ■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ください。

##### 問い合わせ先

日立保健所 保健指導課  
☎0294-22-4188 (代)

平成29年度健康づくり絵画

優秀賞



中郷第一小学校 3年 木村 虎太郎



いっぱいわらっていっぱいあそぶ ぼくの元気のみなもとだ

明德小学校 1年 松川 清廉

- 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
<b>1</b> 2019 January <small>日 月 火 水 木 金 土</small> 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	<b>3</b> 2019 March <small>日 月 火 水 木 金 土</small> 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	(×モ欄) ----- ----- ----- -----			<b>1</b> 友引 平瀧小学校創立記念日	<b>2</b> 先負
<b>3</b> 仏滅	<b>4</b> 大安 世界がんデー	<b>5</b> 先勝	<b>6</b> 友引	<b>7</b> 先負 2歳児歯科健康診査	<b>8</b> 仏滅 3歳児健康診査	<b>9</b> 大安
<b>10</b> 赤口	<b>11</b> 先勝 建国記念の日	<b>12</b> 友引	<b>13</b> 先負 カンガルークラブ 精神保健相談	<b>14</b> 仏滅	<b>15</b> 大安	<b>16</b> 赤口
<b>17</b> 先勝	<b>18</b> 友引	<b>19</b> 先負	<b>20</b> 仏滅 プレマプラス	<b>21</b> 大安 4か月児健康診査	<b>22</b> 赤口 1歳6か月児健康診査	<b>23</b> 先勝
<b>24</b> 友引	<b>25</b> 先負	<b>26</b> 仏滅 おひさまクラブ	<b>27</b> 大安 育児相談	<b>28</b> 赤口 健康サロン	(×モ欄) ----- ----- ----- -----	

# 災害時に備えるご家庭での対策

## 非常時の持ち出し品・備蓄品は…

- 荷物はリュックなどに軽くコンパクトにまとめましょう
- 自分や家族の状況に応じて物を選びましょう
- 自分に必要な物を優先順位を決めて入れましょう
- 定期的に中身をチェックしましょう



## 災害食の選び方

### 1 水分の貯蓄は多めに (1人あたり1日3L必要)

災害時は食べ物が不足するために、食事からの水分がとりにくくなります。また、飲料水の他にも炊事・清潔保持のためなど、多くのことで水が必要になってきます。家族の人数分用意しましょう。



### 2 野菜や果物の加工品を準備する

特にビタミン、ミネラル、食物繊維が不足します。避難生活により体調を崩し、風邪をひいたり便秘になる方も多いです。長期保存できる加工品を準備することも大切です。



### 3 保存の利く食品を買い置きしておく

缶詰、レトルト食品、カップめん、ビスケット等の菓子など防災のために特別な物を用意するのではなく、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

### 4 好物を準備する

災害によってストレスや不安な気持ちになり、食欲が落ちてしまいます。自分の好きな物を備蓄しておくことで、食べることができたり、少しでも気持ちが和らぐことができます。



### ※その他、生活用品など状況に応じて準備しましょう。

生理用品、オムツ、粉ミルク・哺乳瓶 (赤ちゃん用)、携帯用カイロ、マスク、アレルギー食品、介護用食品など

平成29年度健康づくり絵画

優秀賞



中郷第一小学校 6年 山野邊 天



## 一日のスイッチオンは 朝ごはん

関南小学校 6年 藁谷 寧音



日	月	火	水	木	金	土
<b>2</b> 2019 February <small>日 月 火 水 木 金 土</small> 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	<b>4</b> 2019 April <small>日 月 火 水 木 金 土</small> 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	(×モ欄) ----- ----- ----- -----			<b>1</b> 先勝 女性の健康週間 (1日~8日)	<b>2</b> 友引
<b>3</b> 先負 プレバパスクール ひなまつり	<b>4</b> 仏滅	<b>5</b> 大安	<b>6</b> 赤口	<b>7</b> 友引 2歳児歯科健康診査	<b>8</b> 先負 3歳児健康診査	<b>9</b> 仏滅
<b>10</b> 大安	<b>11</b> 赤口	<b>12</b> 先勝	<b>13</b> 友引 カンガルークラブ	<b>14</b> 先負 4か月児健康診査	<b>15</b> 仏滅 こころの健康づくり週間 (15日~21日)	<b>16</b> 大安
<b>17</b> 赤口	<b>18</b> 先勝	<b>19</b> 友引	<b>20</b> 先負 市内小学校卒業式 離乳食教室 精神保健相談	<b>21</b> 仏滅 春分の日	<b>22</b> 大安 市内小中学校終了式 1歳6か月児健康診査	<b>23</b> 赤口
<b>24</b> 先勝 友引 <b>31</b>	<b>25</b> 友引	<b>26</b> 先負 おひさまクラブ	<b>27</b> 仏滅 育児相談	<b>28</b> 大安 健康サロン	<b>29</b> 赤口	<b>30</b> 先勝

## 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けを提出し、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

### 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、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」をご覧くださいか、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。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。1週間前までにお申し込みください。

〈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〉助産師、保健師、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「妊婦・乳児一般健康診査受診票つづり」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。



### 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。

〈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	H30 4/24	5/22	6/26	7/24	8/28	9/25	10/23	11/27	12/25	H31 1/22	2/26	3/26
-----	-------------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------------	------	------

### 8 離乳食教室 ※託児できます。 予約制

乳児（5～6か月）のかんたん離乳食教室です。1週間前までに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	H30 5/16	7/18	9/19	11/21	H31 1/16	3/20
-----	-------------	------	------	-------	-------------	------

### 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。



## 乳幼児子育て相談

### 9 育児相談 **予約制**

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。前日までに電話でお申し込みください。

〈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 〈場所〉保健センター  
 〈持参品〉母子健康手帳、歯ブラシ（歯みがき指導希望者のみ）

開催日	H30 4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26	10/24	11/28	12/26	H31 1/23	2/27	3/27
-----	-------------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------------	------	------

### 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。詳細は健康づくり支援課までお問い合わせください。

〈対象〉未就学児（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 **予約制**

乳幼児健診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。詳細は健康づくり支援課へお問い合わせください。  
 〈対象〉未就学児 〈スタッフ〉小児神経科専門医、心理相談員、保健師  
 〈場所〉保健センター

## 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。

### 13 乳幼児健康診査（個別通知します）

4か月児健康診査：内科診察、身体計測、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、歯みがき相談、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  
 ※H30年8月とH31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30年	4月	19日(休)	H29年12月生	27日(金)	H28年9月生	5日(休)	H28年3月生	13日(金)	H27年1月生	
	5月	17日(休)	H30年1月生	25日(金)	H28年10月生	10日(休)	H28年4月生	11日(金)	H27年2月生	
	6月	21日(休)	H30年2月生	22日(金)	H28年11月生	7日(休)	H28年5月生	8日(金)	H27年3月生	
	7月	19日(休)	H30年3月生	27日(金)	H28年12月生	5日(休)	H28年6・7月生	13日(金)	H27年4月生	
	8月	16日(休)	H30年4月生	24日(金)	H29年1月生			10日(金)	H27年5月生	
	9月	20日(休)	H30年5月生	28日(金)	H29年2月生	6日(休)	H28年7・8月生	14日(金)	H27年6月生	
	10月	18日(休)	H30年6月生	26日(金)	H29年3月生	4日(休)	H28年9月生	12日(金)	H27年7月生	
	11月	15日(休)	H30年7月生	16日(金)	H29年4月生	1日(休)	H28年10月生	9日(金)	H27年8月生	
	12月	20日(休)	H30年8月生	21日(金)	H29年5月生	6日(休)	H28年11・12月生	14日(金)	H27年9月生	
	平成31年	1月	17日(休)	H30年9月生	25日(金)	H29年6月生			11日(金)	H27年10月生
		2月	21日(休)	H30年10月生	22日(金)	H29年7月生	7日(休)	H28年12月生 H29年1月生	8日(金)	H27年11月生
		3月	14日(休)	H30年11月生	22日(金)	H29年8月生	7日(休)	H29年2月生	8日(金)	H27年12月生
受付時間	12:30～13:30						場所	保健センター		
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。  
 →「きたいばナビ」※子育て支援をご覧ください。 ※P33 参照

## 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、下記の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

# 予防接種

## 茨城県内定期予防接種の広域化について

定期予防接種は原則、お住まいの市町村で接種することになりますが、かかりつけ医が市外にいる場合や里帰り出産の場合など、県内の協力医療機関であれば公費負担で接種することができます。市外で接種を希望される方は、健康づくり支援課までご連絡ください。

### 子どもの予防接種スケジュール お子さんの病気に対する抵抗力をつけるために、生後2か月になったら、早めに予防接種を開始しましょう。

予防接種の種類 (予防する疾病名)	対象年齢	標準的な 接種期間	接種回数	出 産 1 か 月 2 か 月 3 か 月 4 か 月 5 か 月 6 か 月 7 か 月 8 か 月 9 か 月 10 か 月 11 か 月 1 歳 2 歳 3 歳 4 歳 5 歳 6 歳 7 歳 8 歳 9 歳 10 歳 11 歳 12 歳 13 歳 14 歳 15 歳 16 歳 17 歳
不活化ワクチン <b>B型肝炎</b>	1歳に至るまで	生後2月から9月未満	〈初回〉27日以上の間隔で2回 〈追加〉第1回目の接種から139日以上あけて1回	
不活化ワクチン <b>ヒブ</b> (インフルエンザ菌b型)	生後2月から60月(5歳)に至るまで	生後2月から7月未満 初回接種終了後7月から13月後	〈初回〉27日以上56日間隔で3回 〈追加〉初回3回終了後、7月から13月の間隔で1回	
不活化ワクチン <b>小児用肺炎球菌</b> (肺炎球菌感染症)	生後2月から60月(5歳)に至るまで	生後2月から7月未満 生後12月から15月未満	〈初回〉27日以上の間隔で3回 〈追加〉生後12月すぎて初回3回目から60日以上あけて1回	
不活化ワクチン <b>4種混合</b> (ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ)	〈第1期初回・追加〉 生後3月から90月(7歳半)に至るまで	生後3月から12月未満 第1期初回接種(3回)終了後12月から18月後	〈初回〉20日以上56日間隔で3回 〈追加〉初回3回終了後、12月以上の間隔で1回	
生ワクチン <b>BCG</b> (結核)	1歳に至るまで	生後5月から8月未満	1回 ※1歳の誕生日から有料	
生ワクチン <b>麻しん風しん</b> (MR)	〈第1期〉生後12月から24月(2歳)に至るまで 〈第2期〉5歳以上7歳未満で小学校就学前の1年間	左記と同じ	1回 ※2歳の誕生日から有料 1回 ※小学校就学前の1年間(4月1日から3月31日まで)に接種できない場合は有料	
生ワクチン <b>水痘</b> (みずぼうそう)	〈1回目・2回目〉 生後12月から36月(3歳)に至るまで	生後12月から15月未満 1回目接種終了後6月から12月後	〈1回目〉1回 〈2回目〉1回目終了後6月から12月以上の間隔で1回	
不活化ワクチン <b>日本脳炎</b>	〈第1期初回〉生後6月から90月(7歳半)に至るまで 〈第1期追加〉生後6月から90月(7歳半)に至るまで 〈第2期〉9歳以上13歳未満	3歳以上4歳未満 4歳以上5歳未満 9歳以上10歳未満	6日以上28日間隔で2回 第1期初回接種終了後12月以上おいて1回 1回	
不活化ワクチン <b>2種混合</b> (ジフテリア、破傷風)	〈第2期〉11歳以上13歳未満	11歳以上12歳未満	1回	
不活化ワクチン <b>子宮頸がん予防</b>	12歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日までの間にある女子	中学1年の間	<b>【サーバリックス】</b> 1月以上の間隔をおいて2回接種後、1回目の接種から5月以上、かつ2回目の接種から2月以上あけて1回接種。 <b>【ガーダシル】</b> 1月以上の間隔をおいて2回接種後、2回目の接種から3月以上あけて1回接種。	

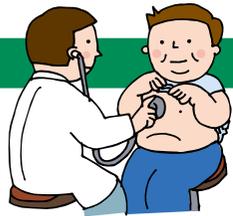
- ① 緑色の期間中にできるだけ接種しましょう。
- ② 緑色及び黄色は予防接種法で接種が定められている年齢です。
- ③ 赤い矢印は接種時期を示します。
- ④ 青い矢印は市からの通知時期です。



積極的勧奨(個別通知)差し控え中。  
接種希望の方は、母子健康手帳を持参のうえ健康づくり支援課までお越し下さい。



# 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？



**20～39歳**  
一般健康診査

**40～74歳**  
特定健康診査

**75歳以上**  
後期高齢者健康診査

学校や職場で定期健診を受けられないなどの方  
(加入する健康保険は問いません)

北茨城市国民健康保険に加入している方  
※北茨城市国民健康保険短期人間ドックを受診する方、または勤務先の健診を受ける方は除く

健康保険組合・協会けんぽ・共済組合等の社会保険に加入している方

後期高齢者医療制度に加入している方  
(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)

**一般健康診査**  
費用：1,200円

※胸部レントゲン撮影はできません。  
※結果は後日個別に通知します。

**特定健康診査**  
費用：無料

※胸部レントゲン撮影には200円がかかります。(65歳以上の方は無料)

**特定健康診査**  
費用：加入している保険によって異なります。

※胸部レントゲン撮影には200円がかかります。(65歳以上の方は無料)

**後期高齢者健康診査**  
費用：無料

※心電図、眼底、貧血検査には1,750円がかかります。  
※結果は後日個別に通知します。

### 〈結果通知・情報提供 (全受診者)〉

全ての受診者に健診結果の見方や具体的な健康づくりに関するアドバイスなど、生活習慣の改善や見直しに必要な情報を提供します。結果は3段階に階層化され、生活習慣の改善が必要な方には、特定保健指導の通知があります。

### 〈特定保健指導〉

保健師、管理栄養士などのサポートを受けながら行う生活習慣改善のプログラムです。メタボリックシンドローム(以下、「メタボ」という)の危険度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。

### 〈動機付け支援 (メタボの危険が出てきた方)〉

個別またはグループでの面接(原則1回)で、実行しやすい生活習慣改善計画を立てます。3～6か月後に健康状態や生活習慣を確認します。

### 〈積極的支援 (メタボの危険度が高い方)〉

個別またはグループでの初回面接で改善計画を立てたうえで、保健師や管理栄養士などが面接や電話によって3か月以上継続して健康づくりをサポートします。6か月後に健康状態や生活習慣を確認します。

## 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30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。

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  
■一般健康診査・特定保健指導

➡ 保険年金課  
➡ 健康づくり支援課

☎43-1111 内181～188  
☎43-1111 内195～198

## 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14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な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な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。

### ◆日程等

実施日	定員（先着順）		会場	健診受付時間
	男性	女性		
7月22日(日)	60名	40名(マ)	保健センター	①午前7時～ ②午前8時～ ③午前9時～
7月23日(月)		90名(マ/超)		
11月25日(日)	60名	40名(超)		
11月26日(月)		90名(マ/超)		

乳がん検診(マ)：マンモグラフィ (超)：超音波検査

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

健診（検診）名	自己負担額	受診の対象者 (年齢は平成31年3月31日現在)	
		必須項目	選択項目
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	後期高齢者医療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受診者を除く	
	無料	65歳以上の方 / 胸部CT受診者を除く	
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	1,100円	40歳以上の方で、偶数年齢の女性	
		40歳以上の方で、奇数年齢の女性	
肺がん検診	1,100円	40歳以上の方（特に喫煙者）	
前立腺がん健診	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もござ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 後期高齢者検診対象者の方で、希望者は選択健診（心電図・眼底・貧血検査）がセットで受診できます。料金は1,750円

◆申込開始 4月25日(水) 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。

味や大きさなどを改善したり、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29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	67.06%	63.03%
茨城県	68.02%	64.26%



# 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30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。

※子宮頸がん・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
子宮頸がん 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)	6/25 ~ 7/6 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。	5/7 ~ 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	H30.5.8 ~ H31.2.28
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。	7/30 ~ 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。	5/7 ~ 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	H30.5.8 ~ H31.2.28
胸部C T 50歳以上	集 団	3,500円	胸部C T撮影	健康づくり支援課へ事前にお申し込みください。	8/20 ~ 8/31 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)	集団健診会場で直接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。	5/7 ~ 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)	6/18 ~ 6/29 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	P S A 検査(特定健診で採血した血液を使用します)	集団健診会場で直接お申し込みください。	/	集団健診会場で実施

腹部超音波 30歳以上	集 団	1,300円	超音波検査	健康づくり支援課へ事前にお申し込みください。	5/14～5/25 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。)	集団健診会場で直接お申し込みください。		集団健診会場で実施
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31年4月1日までに対象年齢になる方	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。	9/18～9/21	集団健診会場で実施

## 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100万人いるといわれ、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必要となります。

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、新聞折り込みでお知らせします。  
また日本赤十字社茨城県赤十字血液センターホームページをご覧ください。



茨城県赤十字  
血液センター



がん検診を受けて  
あなたの命と家族、  
未来を守りましょう



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。

## 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	男女とも50kg以上
年 齢	16歳～69歳*	男性：17歳～69歳* 女性：18歳～69歳*

※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。



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。

# 健康教室・健康相談等

申込 健康づくり支援課  
TEL.43-1111 内 195~198

## 健康サロン

予約制

〈対象者〉どなたでも参加できます。(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 30 年 4 月 26 日(木)	メタボは生活習慣病の入口です	保 健 師
5 月 24 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 28 日(木)	糖尿病・C K D (慢性腎臓病) を知ろう!	保 健 師
7 月 26 日(木)	ポールエクササイズ	健康運動指導士
8 月 23 日(木)	脳卒中 ～前兆症状に注意して～	保 健 師
9 月 27 日(木)	食事の工夫でますます元気に	管 理 栄 養 士
10 月 31 日(水)	ウォーキングエクササイズ	健康運動指導士
11 月 22 日(木)	ステップエクササイズ	健康運動指導士
12 月 20 日(木)	スクエアステップエクササイズ	健康運動指導士
平成 31 年 1 月 24 日(木)	健口生活はじめましょう ～健康寿命は歯から～	歯 科 衛 生 士
2 月 28 日(木)	骨粗しょう症 ～いつまでも健康な骨で～	保 健 師
3 月 28 日(木)	チューブエクササイズ	健康運動指導士

## 精神保健相談

予約制

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 4/11、6/13、8/8、10/10、12/12、H31/2/13	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 5/16、7/18、9/19、11/21、H31/1/16、3/20	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〉日立市大みか町 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、こころの病気をもつ方を対象に、いこいの場としてグループ活動を行っています。

普段家にいることが多い方、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 1～4 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 (S S T: 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



## 北茨城公式アプリ「きたいばナビ」始めました!!

市では、市民の皆さんに身近な情報を提供するスマートフォン等用アプリとして、市公式アプリ「きたいばナビ」の提供を始めました。ぜひご利用ください。

Android用  
QRコード



iPhone用  
QRコード



## 北茨城市愛育会（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？



## 北茨城市食生活改善推進連絡会

食生活改善推進員が、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？



平成29年度厚生労働大臣賞に表彰されました

## 「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～ほほえみ～”を発行しています。

- 発行日：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！

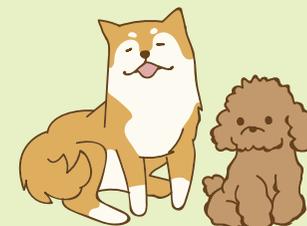
狂犬病は犬だけでなく、人を含むすべての哺乳類に感染します。発症したら100%助からない恐ろしい感染症ですが、ワクチン注射をすることにより確実に予防することができます。犬を飼い始めたら、登録と狂犬病予防注射を必ず行ってください。

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、会場に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

- 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、本市発行の鑑札と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。



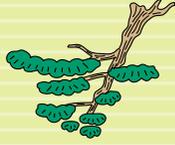
## 北茨城市民憲章

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



市の花  
シヤクナゲ



市の魚  
アソコウ

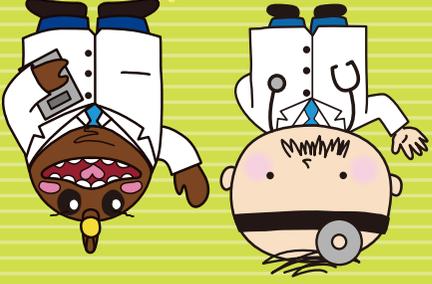


市の鳥  
かもめ

古来より陸前浜街道の松  
並木として多くの人から  
花圖のシヤクナゲ懸崖地  
ソウの水郷港として全  
津、海岸や河川で魚を追  
い、本市を代表する郷土料理  
業者からは魚を知らせる  
本格的にも知られています。  
愛され、すぐれた先人が  
言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、人の心に「あこがれ」  
を求め、全国から多く  
に立ち向かって行く鳥と  
して親しまれています。  
ついでに「あこがれ」  
を求め、全国から多く  
に立ち向かって行く鳥と  
して親しまれています。

北茨城市役所

保健センター  
(華川町白場 187-27)



北茨城市健康づくり支援課 (内線 195~198) • 保険年金課 (内線 181~188)  
北茨城市磯原町磯原 1630 TEL.43-1111 (代)