

2019.4▶2020.3

北茨城市

健康カレンダー

2019年度

目次

- | | | | |
|---|-------|-------------------------------------|-------|
| ◆健康トピックス
◆カレンダー
(2019年4月~2020年3月) | 1~24 | ◆健康診査
(一般・特定・後期高齢者健診、
特定保健指導) | 29~30 |
| ◆母子保健
◆健康教室
◆育児相談 | 25~26 | ◆がん検診等 | 31~32 |
| ◆予防接種 | 27~28 | ◆健康教室
・健康相談等 | 33~34 |

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)

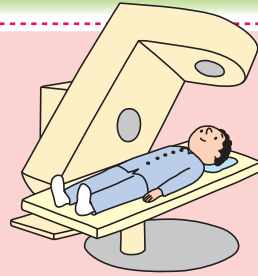
北茨城市磯原町磯原1630 TEL.43-1111(代)

健康は待っていても手に入らない!



健康診査を受けて
積極的な健康づくりを!

特定健診は、生活習慣のリスクを高めるメタボリックシンドローム(メタボ)の予防・早期発見を目的に行われる健康診査です。メタボの状態を放置していると、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気を引き起こす恐れがあります。



▶ こんなあなたが主役です

- ✓ **今年40歳になり、はじめて健診案内が届いた人**
何事もはじめが肝心! 家族の安心のためにも迷わず健診デビューを!
- ✓ **毎年健診の案内が届いているのに受けたことがない人**
健診は自覚症状のない生活習慣病を未然に防ぐ唯一の手段です。
- ✓ **毎年ではないが、ときどきは受けているという人**
毎年の健診結果を比較することで小さな異常が見つかります。

▶ 健康診査はあなたのこんな問題を解決します



とにかく医療費を節約したい!

もしも病気で倒れてしまったら、治療のためには多くの医療費が必要となり、家計に大きな影響を与えます。健診は費用の一部を負担するだけで受けることができます。健診を受けて病気を未然に防ぐことは、医療費の節約につながります。

忙しい毎日... 時間が大切

仕事や家事、子育てに追われ忙しい毎日を送っている人ほど、健康管理がおろそかになりがちです。もしも病気で入院することになれば、これまでの生活が一変してしまいます。健康診査は年に1回、数時間から半日程度。将来の大切な時間を守るために健診を受けましょう。

平成30年度 健康づくり絵画

優秀賞



精華小学校 5年 鈴木 杏実

2019年



4

平成30年度 健康づくり標語

最優秀賞

健康診断 未来へつなぐ 健康バトン

精華小学校 6年 篠原 大智

今月の納税 | 納期限 5月7日
 ■ 固定資産税 第1期

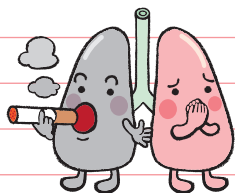
日	月	火	水	木	金	土
<メモ欄>	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口 2歳児歯科健康診査	5 先負	6 仏滅
7 大安 世界保健デー	8 赤口 市内小中学校始業式	9 先勝 市内小中学校入学式	10 友引 カンガルークラブ 精神保健相談	11 先負	12 仏滅 3歳児健康診査	13 大安
14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負 プレママプラス	18 仏滅 4か月児健康診査	19 大安	20 赤口
21 先勝	22 友引	23 先負 おひさまクラブ	24 仏滅 育児相談 セット健診申込開始 (P30参照) →	25 大安 健康サロン	26 赤口 1歳6か月児健康診査	27 先勝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

受けていますか？

「がん検診」

北茨城市民の
対象年齢の方
全てが対象です！

“がん”は様々な原因によって正常な細胞が変化してできたもので、誰もががんになる可能性を持っています。いま、統計上、日本人の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。「自分だけはがんにならない。」と過信していませんか？ また、「がんになったら死んでしまう。」といった過剰な心配をしていませんか？ “がん”はできるだけ早期に発見し適切な治療を行うことで、完治することも可能な時代です。



がん検診の対象者は？

がんの早期発見の唯一の手段が「がん検診」です。北茨城市では胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮頸がんの各検診が実施されております。がん検診は、原則として年に1回、対象年齢の方に受診をおすすめしています。



平成30年度 健康づくり絵画

優秀賞



関本小学校 3年 高橋 虎太郎

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。

★申し込みは、P31～P32をご覧ください。



2019年

5



平成30年度 健康づくり標語

優秀賞

塩・糖・脂 とりすぎいけない 三大要素

常北中学校 2年 鐵 友慎

今月の納税 | 納期限 5月31日

■ 軽自動車税

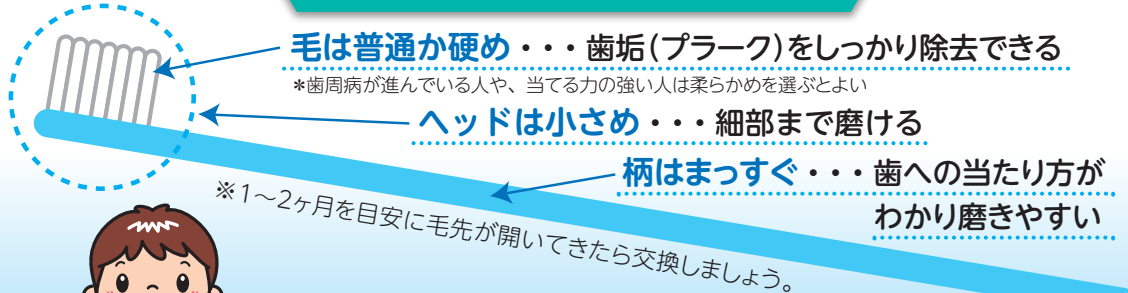
日	月	火	水	木	金	土
4 April 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	6 June 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	<メモ欄> ----- ----- -----	1 大安 即位の日	2 赤口 国民の休日	3 先勝 憲法記念日	4 友引 みどりの日
5 仏滅 こどもの日	6 大安 振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

6月は歯と口の健康週間です

「お口の健康」と「全身の健康」はつながっています。
お口を清潔に健康に保つことは、全身の様々な病気の予防等にもつながります。

今日から始めるお口のケア **ブラッシング**

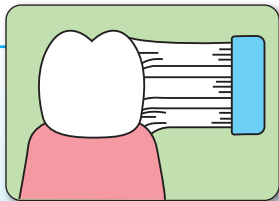
歯ブラシ選びのポイント



歯磨きのコツ

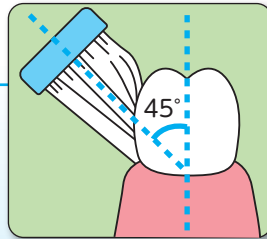
1 歯の表側

歯に垂直に当てる。
力を入れすぎないように注意して小刻みに横に動かす。



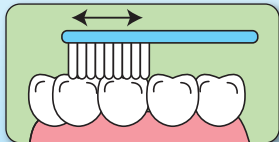
2 歯の内側

内側(舌側)は45度くらいで当てて、小刻みに横に動かす。



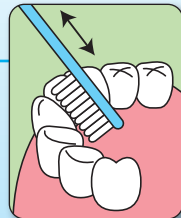
3 噛み合わせの面

水平に力を加えず、歯の溝に沿って小刻みに動かす。



4 前歯の裏側

縦に歯ブラシを当て、かきだすように磨く。



平成30年度 健康づくり絵画

優秀賞



磯原中学校 3年 佐藤 陽向

2019年



6

平成30年度 健康づくり標語

優秀賞

すわないで けむりがわたし おいかける

平潟小学校 2年 小峯 綾香

今月の納税 | 納期限 7月1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〉					1 先勝 プレパパスクール 食育月間
2 友引	3 大安	4 赤口 歯と口の健康週間 (4日~10日)	5 先勝	6 友引 2歳児歯科健康診査	7 先負	8 仏滅	
9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引 カンガルークラブ 歯周病予防教室 精神保健相談	13 先負	14 仏滅 3歳児健康診査 世界献血者デー	15 大安 中郷中学校創立記念日	
16 赤口	17 先勝 子宮頸がん検診(集団検診)申込開始 (P31 参照)	18 友引	19 先負	20 仏滅 4か月児健康診査	21 大安	22 赤口	
23 先勝 友引 華川中学校創立記念日	24 友引 胃がん検診申込開始 (P31 参照)	25 先負 おひさまクラブ	26 仏滅 育児相談	27 大安 健康サロン 歯周病予防教室	28 赤口 1歳6か月児健康診査	29 先勝	

子どもの食中毒に注意しよう!

家族が同じものを食べた場合、抵抗力の弱い子どもだけが食中毒を発症することがあります。子どもの食中毒の症状を知って適切に対応しましょう。また、1歳未満の乳児にはボツリヌス菌食中毒予防のためハチミツを与えてはいけません。

1 下記にあてはまる場合は食中毒を疑ってみましょう

- 吐き気・嘔吐を繰り返す。
- 腹痛や下痢、血の混じった下痢便がある。
- 38℃前後の発熱、下痢を伴う発熱がある。
- 元気がなく、ぐったりしている。



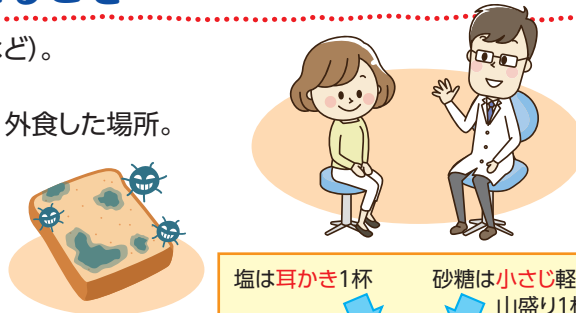
2 受診する前の注意

- 下痢止め・吐き気止め薬、風邪薬を服用しない。
- 嘔吐している場合は安静にして寒気があれば保温し、発熱時は氷枕を使用する。
- 嘔吐・下痢を繰り返す場合には経口補水液(イオン飲料など)を飲ませて脱水症状を予防する。(注意：薄めないで飲ませること)



3 受診する際に医師に伝えること

- どんな症状があるか(下痢や発熱など)。
- いつから症状があるか。
- 出来れば数日前からの食事内容や、外食した場所。
- 吐いたものや、便の状態を伝える。
- 食べたものの残りがあれば見せる。
- 一緒に食事をした人の症状。



4 経口補水液の作り方

発熱や下痢で身体の水分や電解質を失います。普段飲んでいる麦茶や水で簡単に作ることが出来るため、急に必要なときには手作りしてみましょう。



平成30年度 健康づくり絵画

優秀賞

すききらいなく



なんでも食べよう

華川小学校 4年 鈴木 聖羅

2019年



7

平成30年度 健康づくり標語

優秀賞

食たくを いろいろる 家族の 健康笑顔

中郷第一小学校 5年 山野邊 聖

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



熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。急に暑くなった日(気温・湿度が高い)は特に注意が必要です。自分の体調の変化に気をつけましょう。

●暑さを避ける

室内では・・・

- ▶扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶室温をこまめに確認



外出時には・・・

- ▶日傘や帽子の利用
- ▶日陰の利用、こまめな休憩
- ▶天気の良い日は、日中の外出を出来るだけ控える



体の蓄熱を避けるために

- ▶通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



●こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※水1ℓ・砂糖大さじ2・塩小さじ1/2・適宜レモン汁(要冷蔵)



平成30年度 健康づくり絵画

優秀賞



精華小学校 2年 菊地 萌々香

熱中症が疑われる人を見かけたら

- ① エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ
- ② 衣服をゆるめ、冷やしたタオルや氷で首や脇の下、足の付け根を冷やす
- ③ 水分補給する



2019年



8

平成30年度 健康づくり標語

最優秀賞

朝ごはん 今日のエンジン わき立つ元気

常北中学校 3年 鈴木 怜生

今月の納税 | 納期限 9月2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	(メモ欄) ----- ----- ----- -----		1 先勝 食品衛生月間	2 友引	3 先負
4 仏滅	5 大安 乳がん検診(集団検診)申込開始 (P31 参照)	6 赤口 広島平和記念日	7 先勝 カンガルークラブ	8 友引 4か月児健康診査	9 先負 長崎原爆の日 3歳児健康診査	10 仏滅
11 大安 山の日	12 赤口 振替休日	13 先勝	14 友引	15 先負 終戦記念日	16 仏滅	17 大安
18 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅 健康サロン	23 大安 1歳6か月児健康診査	24 赤口
25 先勝	26 友引 胸部CT検診申込開始 (P31 参照)	27 先負 おひさまクラブ	28 仏滅 育児相談	29 大安	30 友引	31 先負



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。

様々な患者さんを救うために輸血が必要なのですが、現在の医療技術でも血液は人工的に造ることはできません。安定的に血液を患者さんに届けるためには皆さんの献血へのご協力が必要となります。

北茨城市では、移動献血バスによる街頭献血等を実施しています。皆さんの善意をお待ちしております。

献血基準表

	200mL献血		400mL献血	
年齢	男性	16歳～69歳※	男性	17歳～69歳※
	女性		女性	18歳～69歳※
体重	男性	45kg以上	男性	50kg以上
	女性	40kg以上	女性	
年間献血回数	男性	6回以内	男性	3回以内
	女性	4回以内	女性	2回以内



磯原中学校 2年 櫻澤 凜

※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。



献血は、16歳からできる身近なボランティアです。

※合わせてP32もご覧下さい。

特に400mL献血
にご協力をお願い
します。



骨髄バンクの登録
者も募集しており
ます。



2019年

9



平成30年度 健康づくり標語

優秀賞

げんきだよ よくねた朝は いい気持ち

大津小学校 5年 辻 悠悟

今月の納税 | 納期限 9月30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
1 がん征圧月間 仏滅	2 市内小中学校始業式 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引 2歳児歯科健康診査	6 先負	7 仏滅
8 プレパスクール 大安	9 救急の日 赤口	10 先勝	11 友引 カンガルークラブ	12 先負	13 仏滅 3歳児健康診査	14 大安
15 赤口	16 敬老の日 先勝	17 友引 骨粗しょう症検診申込開始 (P32 参照)	18 先負 離乳食教室 精神保健相談	19 仏滅 4か月児健康診査	20 大安 動物愛護週間 (20日~26日)	21 赤口
22 先勝	23 秋分の日 友引	24 先負 おひさまクラブ	25 仏滅 育児相談	26 大安 健康サロン	27 赤口 1歳6か月児健康診査	28 先勝
29 先負	30 仏滅	〈メモ欄〉			8 August 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	
					10 October 日 月 火 水 木 金 土 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	

生活習慣病の重症化を防ぎましょう!

生活習慣病は、少し検査値が悪くなった程度では目立った症状は出ません。

しかし、着実に体に悪影響をおよぼし、日常生活が不自由になったり、生命の危険が出てきたりすることもあります。5年、10年後自分が元気に過ごすことができるように、自分自身やご家族のためにも、健診を受診した後は、生活習慣を見直すチャンスと捉え、重症化を防ぎましょう。



高血圧・高血糖・脂質異常症などを放置するのは、命取りです!



全国と比較すると

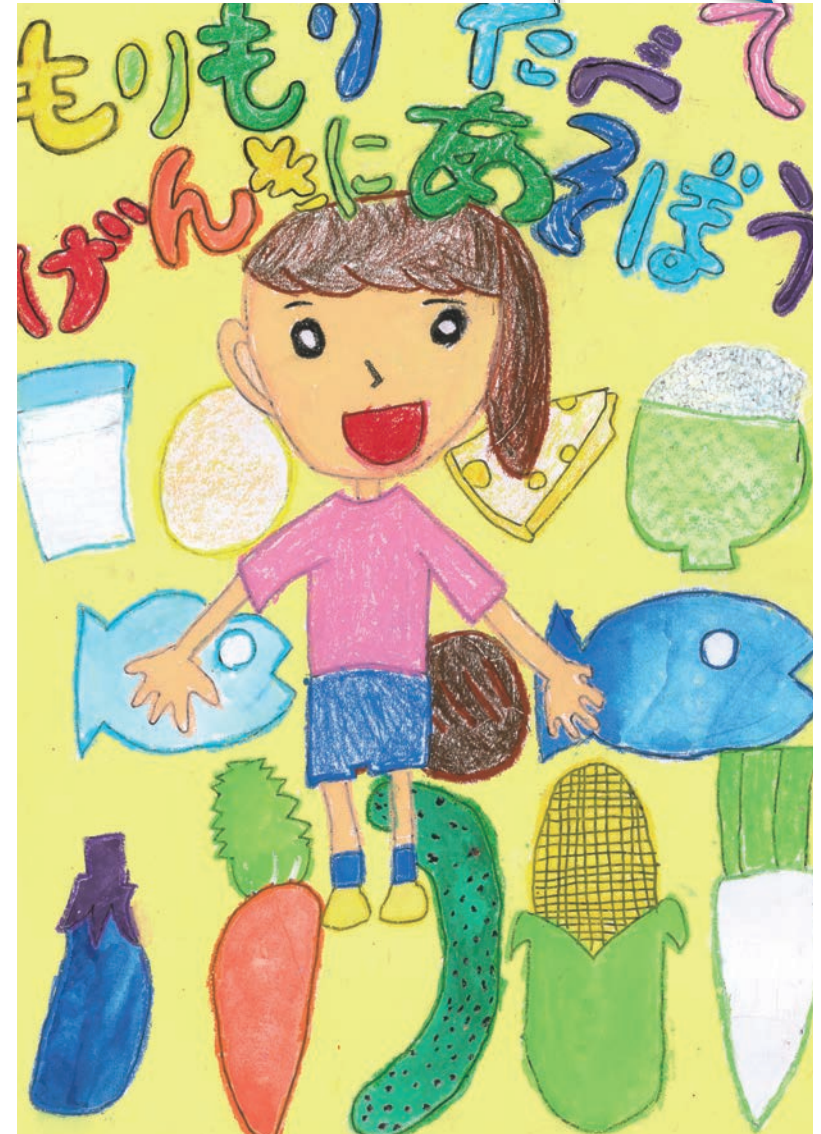
北茨城市では生活習慣病と関係が深い脳血管疾患で亡くなる方が多いです。
(参考:平成30年 茨城県市町村別健康指標 茨城県立健康プラザ)

重症化を防ぐために

- 1 定期的に健診を受けましょう。
- 2 治療は継続しましょう。症状がないからと治療を自己判断でやめないようにしましょう。
- 3 食生活を規則正しくする、こまめに運動をするなど、自分で改善しやすい生活習慣から見直してみましょう。治療や内服をしても、生活習慣を変えないと生活習慣病のリスクは問題ない方と比べると高いままです。
- 4 保健指導の機会を活かしましょう。
受診結果によって、生活習慣の改善が必要な方(メタボ該当・予備群と判断された方)は、健康状態や生活スタイルに合わせた「特定保健指導」を保健師・管理栄養士・健康運動指導士から受けられます。(ただし、生活習慣病を治療中の方は対象となりません。)また、生活習慣病の重症化(心筋梗塞、脳血管疾患、腎不全等)の予防のため、保健師等が訪問による受診状況の確認を行っております。

平成30年度 健康づくり絵画

最優秀賞



明德小学校 2年 益子 莉歌

2019年

10



October

平成30年度 健康づくり標語

優秀賞

検診は 病気を見つける 第一歩

華川中学校 3年 服部 快都

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
<メモ欄> ----- ----- -----		1 大安 磯原中学校創立記念日	2 赤口	3 先勝 2歳児歯科健康診査	4 友引	5 先負
6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝 カンガルークラブ 精神保健相談	10 友引	11 先負 3歳児健康診査	12 仏滅
13 大安	14 赤口 体育の日 常北中学校創立記念日	15 先勝	16 友引 プレママプラス	17 先負 4か月児健康診査	18 仏滅	19 大安
20 赤口	21 先勝	22 友引 即位礼正殿の儀	23 先負 育児相談	24 仏滅	25 大安 1歳6か月児健康診査	26 赤口
27 先勝	28 仏滅	29 大安 おひさまクラブ	30 赤口	31 先勝	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	11 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

冬の感染症

インフルエンザ ノロウイルス に気をつけよう!

～感染を防ぐためにはどうすればいい?～

インフルエンザ

1 感染経路を断つ

- 帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。
- アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
※うがいは、一般的な風邪などを予防する効果があるといわれていますが、インフルエンザを予防する効果については科学的に証明されていません。

2 予防接種を受ける

- 発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

3 免疫力を高める

- ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



ノロウイルス

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、温水による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づ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づ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。

平成30年度 健康づくり絵画

最優秀賞



磯原中学校 2年 根本 いろは

2019年



November

11

平成30年度 健康づくり標語

最優秀賞

てあらいうがいでバイキンばいばい まいにちニコニコ いいえがお

中郷第二小学校 1年 吉久保 綺莉

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

子育て上手はほめ上手



子どもでも大人でもほめられたら、うれしいものです。いつもガミガミ叱られていたら、やる気をなくしてしまいます。

子どもは注目される事が大好きです。ほめてもらうと、はりきってまたやろうと思います。逆にほめられることが少ないと、いたずらや怒られるようなことをして注目を浴びようとします。

子どもにとって「いい」「悪い」の判断は難しく、大好きなお父さんやお母さんが「喜ぶ」か「怒る」かを見ながら行動しています。

上手なほめ方

- 「たくさんご飯食べてるね。」「おもちゃを片付けているね。」「歯磨き上手にできてるね。」など最後までできなくても、取り組んでいる様子をほめましょう。
- 近所の人に「こんにちは。」お友達のおもちゃを取ってしまっ「ごめんなさい。」などのことばをお父さんお母さんが一緒に言ってあげましょう。小さな声でも、言う事ができたらぎゅっと抱きしめて「よくできたね。」とほめてあげましょう。



悪い叱り方

◆暴力

叩く、蹴る、つねるなど。

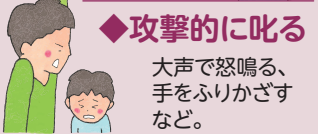


◆ことばの暴力

「大嫌い。」「こんな子じゃなかったら良かったのに。」など子どもの存在を否定することば。



◆ダラダラ叱る



◆攻撃的に叱る

大声で怒鳴る、手をふりかざすなど。

良い対処法

- 子どものいたずらを止めるには叩くのではなく、まずはことばで注意しましょう。それでも止めない時は、からだを抱きしめたり、手足をおさえてやめさせましょう。
- 子どもが「自分は愛されていない。」「必要とされていない。」と自己肯定感*が低くなり自信をなくします。やってしまったことに対し「こういうことはよくないよ。こうするといいよ。」と具体的に注意する事が大切です。
- 短いことばで、はっきり何がいけないのかだけ伝えましょう。子どもは集中できる時間が短く、ことばの理解にも限界があります。
- 子どもの恐怖心をあおるような叱り方は、不安やストレスを与えるだけで効果はありません。感情的になりそうな時には、一旦その場を離れて深呼吸してみましょう。

*自己肯定感：自分を肯定している感覚、感情。「自分はかけがえない大切な存在だ。」と思える心の状態。

平成30年度 健康づくり絵画

優秀賞



精華小学校 1年 風晴 蒼佑

<困った時にはすぐ相談!!>

子育て中は悩みがつきません。1人で悩みを抱えずに誰かに話を聞いてもらったり、相談する事で何かヒントが見つかる事があるかもしれません。

子育てのことで悩んだら、育児相談(詳細はP26へ)や電話相談も活用してみましょう!



2019年



December

12

平成30年度 健康づくり標語

優秀賞

すききらい しないわたしは げんきなこ

中郷第一小学校 1年 堀内 葉乃華

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																																										
1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝 2歳児歯科健康診査	6 友引	7 先負 プレバパスクール																																										
8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝 カンガルークラブ 精神保健相談	12 友引	13 先負 3歳児健康診査	14 仏滅																																										
15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負 4か月児健康診査 健康サロン	20 仏滅 1歳6か月児健康診査	21 大安																																										
22 赤口	23 先勝	24 友引 市内小中学校終業式 おひさまクラブ	25 先負 クリスマス 育児相談	26 赤口	27 先勝	28 友引																																										
29 先負	30 仏滅	31 大安	〈メモ欄〉			11 November <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																																										
						1 2020 January <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>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></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	31	
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																																											

ロコモティブシンドロームをご存知ですか？

➔ 運動器(骨、関節、筋肉、神経、脊髄など)の障害のために移動機能や自立度が低下した状態のことをいいます。

1 片脚立ちで靴下をはけない



2 家の中でつまづいたり、滑ったりする



3 階段を上るのに手すりが必要



4 家のやや重い仕事が困難



**7つの
ロコチェック!**

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



ひとつでも
あてはまれば
ロコモの可能性が!

7 横断歩道を
青信号で渡りきれない



★ロコモを予防する「ロコトレ」を始めましょう★

① 開眼片脚立ち

- 転倒しないように必ずつかまるものがあると
ころで行いましょう。
- 床につかない程度に片足
を上げます。

左右1分間ずつ、1日3回
行いましょう。

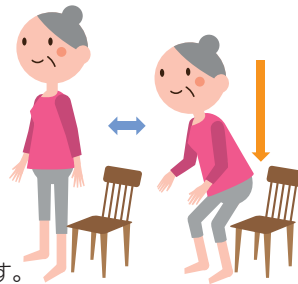


② スクワット

- 椅子に腰掛けるように、お尻を
ゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始め
て、膝は曲がっても90度を超えない
ようにします。

* 膝がつま先より前に出ないようにします。
膝の曲がる向きは、つま先と同じ方向にしましょう。
* 安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを1日3回行い
ましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないように
したり、机などを支えに使ってください。



大津小学校 5年 石川 海輝

2020年



1

平成30年度 健康づくり標語

優秀賞

たくさん食べてたくさん運動 自分で守ろう自分の健こう

大津小学校 4年 鈴木 ミリヤ

今月の納税 | 納期限 1月31日

- 市民税 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

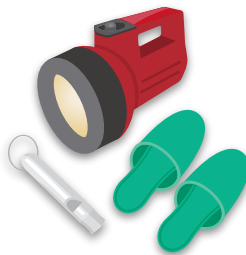
日	月	火	水	木	金	土
12 December <small>日 月 火 水 木 金 土</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2 2020 February <small>日 月 火 水 木 金 土</small> 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	<メモ欄>	1 元日 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負
5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝 市内小中学校始業式 カンガルークラブ	9 友引	10 先負 3歳児健康診査	11 仏滅
12 大安	13 赤口 成人の日	14 先勝	15 友引 プレママプラス 離乳食教室 精神保健相談	16 先負 4か月児健康診査	17 仏滅	18 大安
19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負 育児相談	23 仏滅 健康サロン	24 大安 1歳6か月児健康診査	25 先勝
26 友引	27 先負	28 仏滅 おひさまクラブ	29 大安	30 赤口	31 先勝	<メモ欄>

災害の備え 普段からの準備が大切!

⚠️ 家中、周りを点検しておく

大雨のとき浸水の原因となるため、自宅周辺の側溝や雨どいの落ち葉やごみは取り除いておきましょう。また、家具が倒れないよう固定し、開き戸にはひもや留め金を付けるなどの飛び散り防止対策をしましょう。

避難する時のために手の届くところに懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておくことも大切です。



⚠️ 持ち出し品を準備しておく

飲料水、非常食、軍手、常備薬、お薬手帳、懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、洗面用具、乳幼児がいる方はミルクや哺乳瓶、紙おむつ等をあらかじめリュックサックに入れておくなどし、貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証等)と併せて持ち出せるように準備しておきましょう。



⚠️ 非常時のために食料や生活用品を備蓄しておく

各家庭で最低3日間、できれば一週間過ごせるよう飲料水(一人1日3ℓ)、食料等を備蓄しておきましょう。

保存期間の長い食料を多めに買って置き、期限の近いものから消費、使った分を買い足す「ローリング・ストック方式」も効果的です。また、カセットコンロや下着、トイレトーパー、携帯トイレなども備蓄してあるといいというときに役立ちます。



平成30年度 健康づくり絵画

優秀賞

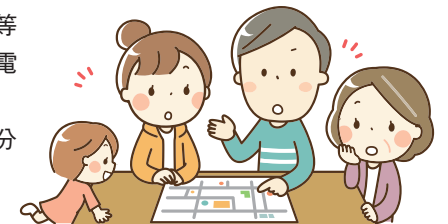


精華小学校 5年 大平 こむぎ

⚠️ 非常時の連絡先や集合場所を家族・親族で確認しておく

普段から、家族・親族間で災害時の安否確認方法や集合場所等を確認しましょう。また、「171災害用伝言ダイヤル※」、各種携帯電話会社の「災害用伝言板」などのサービスを活用しましょう。

(※局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが伝言を再生できます。)



2020年



February

2

平成30年度 健康づくり標語

優秀賞

毎日の健康管理 未来を変える

華川中学校 2年 山形 和喜

今月の納税 | 納期限 3月2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 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	3 2020 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	(メモ欄) ----- ----- ----- -----				1 友引 平潟小学校創立記念日
2 先負	3 仏滅	4 大安 世界がんデー	5 赤口	6 先勝 2歳児歯科健康診査	7 友引	8 先負
9 仏滅	10 大安	11 赤口 建国記念の日	12 先勝 カンガルークラブ 精神保健相談	13 友引	14 先負 3歳児健康診査	15 仏滅
16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引 プレママプラス	20 先負 4か月児健康診査	21 仏滅	22 大安
23 赤口 天皇誕生日	24 友引 振替休日	25 先負 おひさまクラブ	26 仏滅 育児相談	27 大安 健康サロン	28 赤口 1歳6か月児健康診査	29 先勝

あなたや身近な人が、いつもと違う様子はありませんか？

うつ病、依存症、統合失調症などのこころの病気は、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に向かいますが、多くの方が病気にすることに気付いていなかったり、治療を受けずにいます。

病気によっては、本人が気づきやすいものから、周囲の人が気づきにくいものがあります。あなた自身や身近な人の様子がいつもと違う、またその状態が長引いている。それは、もしかしたらこころの病気のサインかもしれません。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。

こんな症状はありませんか？

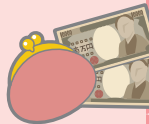
自分で気づきやすいもの

- 気持ちが落ち込んで自信がなくなる
- 必要以上に不安になる
- 周りの出来事を自分と結びつけて取り越し苦労をする
- 体がだるくて疲れがとれない
- 息苦しい など



周りの人が先に気づきやすいもの

- 生活リズムや服装の乱れ
- 気分が高ぶり、いつになく自信家になる
- 浪費に走る など



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)



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、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

茨城県日立保健所 保健指導課
☎0294-22-4188 (代)

平成30年度 健康づくり絵画

優秀賞



常北中学校 3年 小倉 瑞歩

2020年



3

平成30年度 健康づくり標語

優秀賞

げんきなからだ 미래のじぶんにプレゼント

精華小学校 1年 根本 結愛奈



日	月	火	水	木	金	土	
1 友引 女性の健康週間 (1日~8日) ブレパースクール	2 先負	3 仏滅 ひなまつり	4 大安 カンガルークラブ	5 赤口 2歳児歯科健康診査	6 先勝	7 友引	
8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口 市内中学校卒業式	12 先勝	13 友引 3歳児健康診査	14 先負	
15 仏滅 こころの健康づくり週間 (15日~21日)	16 大安	17 赤口	18 先勝 離乳食教室 精神保健相談	19 友引 4か月児健康診査	20 先負 春分の日	21 仏滅	
22 大安	23 赤口 市内小学校卒業式	24 先負 市内小中学校修了式 おひさまクラブ	25 仏滅 育児相談	26 大安 健康サロン	27 赤口 1歳6か月児健康診査	28 先勝	
29 友引	30 先負	31 仏滅	〈メモ欄〉 ----- ----- ----- -----			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 29	4 2020 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

母子保健・健康教室・育児相談

休日・夜間に病院を探すとき

県救急医療情報
コントロールセンター
☎029-241-4199
(年中無休)

茨城子ども救急電話相談

プッシュ回線・携帯電話 ☎#8000
すべての電話 ☎03-5367-2367
◆平日：午後5時30分～翌朝9時
◆日・祝日：午前9時～翌朝9時

赤ちゃんができたなら

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

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。



3 プレママプラス・プレパパスクール **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。日程・内容は、母子健康手帳交付時にご案内しています。1週間前までにお申し込みください。



赤ちゃんが生まれたら

4 低体重児の届出と訪問指導

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。

〈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	2019 4/23	5/28	6/25	7/23	8/27	9/24	10/29	11/26	12/24	2020 1/28	2/25	3/24
-----	--------------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	--------------	------	------

8 離乳食教室 **予約制**

※託児できます。

乳児(5~6か月)の離乳食教室です。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	2019 5/15	7/17	9/18	11/20	2020 1/15	3/18
-----	--------------	------	------	-------	--------------	------

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	2019 4/24	5/22	6/26	7/24	8/28	9/25	10/23	11/27	12/25	2020 1/22	2/26	3/25
-----	--------------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	--------------	------	------

10 発達相談・早期療育指導 予約制

療育指導専門員や保健師が、次の相談等に応じます。

〈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
 〈教育的診断〉

11 カンガルークラブ 予約制

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。

〈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
※変更になる場合があります。

12 コアラ教室（乳幼児健康診査二次検診） 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。
 〈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
※2019年8月と2020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	日付	日付	日付	日付	日付	日付	
	2019年4月	18日(木)	H30年12月生	26日(金)	H29年9月生	4日(木)	H29年3月生	12日(金)	H28年1月生
	5月	16日(木)	H31年1月生	24日(金)	H29年10月生	9日(木)	H29年4月生	10日(金)	H28年2月生
	6月	20日(木)	H31年2月生	28日(金)	H29年11月生	6日(木)	H29年5月生	14日(金)	H28年3月生
	7月	18日(木)	H31年3月生	26日(金)	H29年12月生	4日(木)	H29年6・7月生	12日(金)	H28年4月生
	8月	8日(木)	H31年4月生	23日(金)	H30年1月生			9日(金)	H28年5月生
	9月	19日(木)	2019年5月生	27日(金)	H30年2月生	5日(木)	H29年7・8月生	13日(金)	H28年6月生
	10月	17日(木)	2019年6月生	25日(金)	H30年3月生	3日(木)	H29年9月生	11日(金)	H28年7月生
	11月	21日(木)	2019年7月生	22日(金)	H30年4月生	7日(木)	H29年10月生	8日(金)	H28年8月生
	12月	19日(木)	2019年8月生	20日(金)	H30年5月生	5日(木)	H29年11・12月生	13日(金)	H28年9月生
	2020年1月	16日(木)	2019年9月生	24日(金)	H30年6月生			10日(金)	H28年10月生
	2月	20日(木)	2019年10月生	28日(金)	H30年7月生	6日(木)	H29年12月生 H30年1月生	14日(金)	H28年11月生
	3月	19日(木)	2019年11月生	27日(金)	H30年8月生	5日(木)	H30年2月生	13日(金)	H28年12月生
受付時間	12:45～13:15						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）								

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

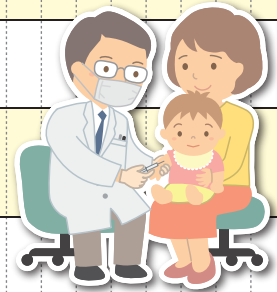
茨城県内定期予防接種の広域化について

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。市外又は県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型肝炎	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	初回 追加
不活化ワクチン ヒブ (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日以上の間隔で3回 〈追加〉初回3回終了後、7月から13月の間隔で1回	初回 追加
不活化ワクチン 小児用肺炎球菌 (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月すぎで初回3回目から60日以上あけて1回	初回 追加
不活化ワクチン 4種混合 (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日までの間隔で3回 〈追加〉初回3回終了後、12月以上の間隔で1回	初回 追加
生ワクチン BCG (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 麻しん風しん (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	左記に同じ	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	第1期 第2期
生ワクチン 水痘 (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 日本脳炎	〈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期初回接種終了後おおむね12月以上おいて1回 1回	第1期初回 第1期追加 第2期
不活化ワクチン 2種混合 (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 子宮頸がん予防 (ヒトパピローマウイルス感染症)	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	【サーバリックス】 1月以上の間隔において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年半以上あけて1回接種。 【ガーダシル】 1月以上の間隔において2回接種後、2回目の接種から3月以上あけて1回接種。	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。

- 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。



※特定の疾病等により、やむを得ず定期接種が受けられなかったと認められる場合、接種が可能になった日から2年以内であれば定期接種として受けられます。(一部年齢制限あり) 事前に健康づくり支援課までお問合せください。

別の種類の予防接種を受ける場合の接種間隔

生ワクチン

麻しん、風しん、BCG、おたふくかぜ、水痘、麻しん風しん混合、ロタ

27日以上あける

別の種類の

不活化ワクチン 生ワクチン

不活化ワクチン

4種混合、2種混合、日本脳炎、インフルエンザ、小児用肺炎球菌、子宮頸がん、ヒブ、B型肝炎、不活化ポリオ、高齢者用肺炎球菌

6日以上あける

※接種日翌日が1日目になります。

個別予防接種（医療機関で実施）※必ず電話や口頭などで予約をしてください。

地区	医療機関名	電話番号	定期の予防接種											任意の予防接種			同時接種		
			B型肝炎	ヒブ	小児用肺炎球菌	4種混合	BCG	麻しん・風しん混合	水痘	日本脳炎	2種混合	不活化ポリオ	3種混合	子宮頸がん	高齢者用肺炎球菌	インフルエンザ		口タ	おたふくかぜ
関南	北茨城市民病院 (関南町関本下 1050)	46-1121	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	大津																		
大津	大津町クリニック (大津町 2650-68)	30-2200					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	北茨城クリニック (大津町北町 1-4-8)	46-5101					● 1歳半以上	● 1歳半以上	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	廣橋クリニック (大津町 2519)	46-5111					● 2期のみ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
磯原	荒川内科医院 (磯原町豊田 1158-46)	43-2288	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	いそはらクリニック (磯原町磯原 4-112-2)	30-1580	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	北茨城中央クリニック (磯原町豊田 1-36)	30-1600												● 中学生以上					
	龍病院 (磯原町磯原 2-305)	42-1221												● 小学生以上					
	にいさと眼科クリニック (磯原町磯原 2-177)	43-1200												● 高校生以上					
	友愛クリニック (磯原町磯原 1191-10)	43-1398	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	北茨城市民病院附属 家庭医療センター (中郷町上桜井 844-5)	43-1131	●	●	●	●	● 要問合	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
中郷	あおぞらクリニック (中郷町上桜井 2547)	30-7770	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	なかの循環器科 内科クリニック (中郷町上桜井 2829)	30-1002												● 小学生以上				● 不活化のみ	

日本脳炎の特例措置

平成17年から平成21年まで、積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逸した方に対する特例措置が設けられました。

対象者	接種期間	第1期 過去の接種回数	接種方法	今からの 接種回数
平成11年4月2日～ 平成19年4月1日 生まれの方	20歳 未満	0回	6日から28日までの間隔をにおいて2回接種 その後おおむね1年後に1回接種 → 第2期へ	4回
		1回	6日以上の間隔をにおいて2回接種 → 第2期へ	3回
		2回	1回接種 → 第2期へ	2回
	第2期	第1回接種(3回)終了後6日以上の間隔をにおいて1回接種	1回	

※対象となる方には予診票をお渡ししますので、母子健康手帳をお持ちのうえ、健康づくり支援課窓口までお越し下さい。

インフルエンザ・高齢者用肺炎球菌予防接種助成制度について

北茨城市では、インフルエンザ及び高齢者用肺炎球菌予防接種の接種料金を一部助成しています。助成対象となる方は下表のとおりです。

●インフルエンザ予防接種

対象者	①接種日現在、65歳以上の方 ②接種日現在、60歳～64歳の方 ※注1 ③接種日現在、1歳～19歳未満の方（市内の医療機関のみ助成）
接種回数	①と②の方は1回 ③の方で13歳未満は2回、13歳以上は1回

※助成額や助成期間など詳細については、9月頃の広報でご案内します。（個人通知はありません。）

●高齢者用肺炎球菌予防接種

対象者	65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生の方
	70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生の方
	75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生の方
	80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生の方
	85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生の方
	90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生の方
	95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生の方
100歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日生の方	
接種回数1回	助成期間	2019年4月1日(月)～2020年3月31日(火)

※注1 心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害（身体障害者障害程度1級相当）がある方、もしくは免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方。

※平成26年度～平成30年度まで実施されていた65歳～100歳までの方対象の5年間の経過措置が、平成35年度まで延長されました。

※過去に高齢者用肺炎球菌の予防接種を受けた方・上記対象外の方は任意接種となり、接種費用は全額自己負担になります。

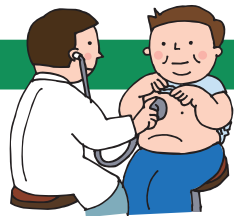
※助成額など詳細については、4月の広報でご案内します。（個人通知はありません。）

●インフルエンザ・高齢者用肺炎球菌予防接種の申込方法

接種場所	申込方法
市内の医療機関（左表）	医療機関に直接予約をして、接種が受けられます。
県内の市外医療機関	接種券と予診票をお渡ししますので、接種前に健康づくり支援課までお越しください。
県外の医療機関	接種後に①領収書原本（接種者名・接種日・接種料金・ワクチン名の記載） ②通帳③印鑑をお持ちになり、健康づくり支援課まで払い戻しの手続きにお越しください。

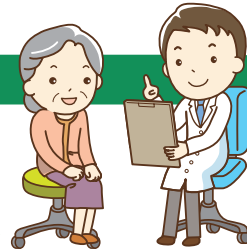
※生活保護費を受給されている方は、免除券をお渡ししますので、接種前に健康づくり支援課までお越しください。

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)



健康診査の受け方

あなたは何歳ですか？



20～39歳
一般健康診査

学校や職場で定期健診を受けられない方
(加入する健康保険は問いません)

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。

40～74歳
特定健康診査

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。

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)

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

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)

75歳以上
後期高齢者健康診査

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)

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 (別途)
- ※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 (最新のもの)
- 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、必要な金額をご用意ください。

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、必要な金額をご用意ください。

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、必要な金額をご用意ください。

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13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。

【セット健診】を行います!!

セット健診は、「特定健診」の他に色々な「がん検診等」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、セット健診は、**完全予約制**になっております。
また、セット健診当日に託児を希望される方は、申し込み時にご相談ください。

◆日程等

実施日	定員（先着順）		会場	受付時間
	男性	女性		
7月28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29日(月)	※女性のみ	90名(マ/超)		
11月24日(日)	60名	40名(超)		
11月25日(月)	※女性のみ	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 市内に居住している40歳以上の方(年齢は2020年3月31日現在)

◆申込開始 2019年4月24日(水) 午前9時より

◆申込方法 健康づくり支援課へ電話でお申し込みください。

◆内容

健診(検診)名		自己負担額	受診の対象者 (年齢は2020年3月31日時点)
受診項目	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 X線	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 バリウム	1,500円	40歳以上の方
	大腸がん検診 便潜血検査	500円	40歳以上の方
乳がん検診	マンモグラフィ	1,100円	偶数年齢の女性
	超音波		奇数年齢の女性
選択項目	肺がん検診 喀痰	1,100円	40歳以上の方 (特に喫煙者の方)
	前立腺がん検診 血液検査	800円	50歳以上の男性
	肝炎ウイルス検診 B・C型	血液検査	1,000円

*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)です。

◆お問い合わせ 北茨城市役所 健康づくり支援課 ☎43-1111(内線195~198)

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。)

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30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	71.58%	66.27%
茨城県	72.28%	68.77%



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2019年度の到達年齢）

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

※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。

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、希望した方には通知しますので申込不要)	6/17~6/21 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。	5/7~11/29 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。 自己負担金は直接医療機関に お支払いください。
	指定医療機関		北茨城市民病院 TEL:46-1121 内田医院 TEL:22-2137	県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	2019.5/7~2020.2/29
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。	8/5~8/9 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。	5/7~11/29 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。 自己負担金は直接医療機関に お支払いください。
	指定医療機関		北茨城市民病院 TEL:46-1121 マンモグラフィ 県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	2019.5/7~2020.2/29	
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。	8/26~8/30 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。	5/7~11/29 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、希望した方には通知しますので申込不要)	6/24~6/28 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。	5/13~5/17 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型肝炎抗体検査【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) 2020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。	9/17~9/20	移動検診車により実施

献血にご協力ください

血液のゆくえ

★献血場所へ



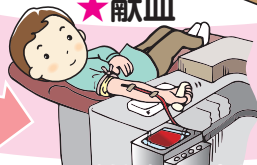
献血ルームや
献血バスで
献血の受付を
します。

★問診

当日の体調や薬を
飲んでないか等を
問診します。



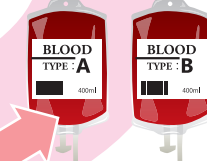
★献血



採血時間は、全血献血で
10~15分程度です。

★供給

いつでも医療機関からの
要請に応じられるよう、
24時間体制で供給しています。



★製造・保管

血液の成分ごとに分けて
血液製剤を製造します。
製造後、冷蔵庫や冷凍庫
に保管します。

★検査

血液型や感染症の
有無を検査します。

献血は受付から終了まで約40分です。

検査結果サービス

血液センターでは、献血にご協力いただいた方々への感謝の気持ちとして、7項目の生化学検査成績と8項目の血球計数検査成績をお知らせしています。これらの検査成績はいずれも通知を希望された方を対象とし、献血後2週間程度で親展(書簡の郵便)にてお知らせします。生化学検査および血球計数検査欄に記した基準値は、献血された方々の検査結果から算定したもので、正常または異常を表すものではありません(グリコアルブミンを除く)。

また、受付時にB型・C型肝炎検査、梅毒検査、HTLV-1抗体検査の結果通知を希望された方には、異常を認めた場合献血後1ヶ月以内に親展(書簡の郵便)にてお知らせしています。

生化学検査サービス内容

ALT(GPT)、γ-GTP、TP(総蛋白)、
ALB(アルブミン)、A/G(アルブミン対
グロブリン比)、CHOL(コレステロール)、
GA(グリコアルブミン)

血球計数検査サービス

RBC(赤血球数)、Hb(ヘモグロビン量)、
Ht(ヘマトクリット量)、MCV(平均赤血球容積)、
MCH(平均赤血球ヘモグロビン量)、
MCHC(平均赤血球ヘモグロビン濃度)、
WBC(白血球数)、PLT(血小板数)

※献血の実施スケジ
ュールは、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

骨髄バンクの登録についてお願い

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。



健康教室・健康相談等

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
 〈内容〉健康講話、健康体操、ウォーキング等
 〈時間〉午前9時30分～11時(受付は午前9時15分～)

開催日	2019 4/25 (木)	5/23 (木)	6/27 (木)	7/25 (木)	8/22 (木)	9/26 (木)	(第5週) 10/31 (木)	11/28 (木)	12/19 (木)	2020 1/23 (木)	2/27 (木)	3/26 (木)
-----	---------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-----------------------	--------------	--------------	---------------------	-------------	-------------

「くるみの会」

いつまでもいきいきと暮らすために
 「くるみの会」に参加してみませんか?

市内8地区で月1回開催! 見学も随時受け付けています。

【内容】

- ①歌と踊り
- ②いきいきヘルス
いっぱつ体操
- 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

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	10:00 ～11:30	
	足洗 第2木	足洗公民館		
磯原	木皿 第1木	木皿パ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		13:30 ～15:00
	関本中 第2木	関本中公民館		

歯周病予防教室

予約制

〈対象〉40歳以上(総入れ歯でない方) 先着15名
 〈場所〉保健センター
 〈内容〉歯科健診、講話、歯磨きチェック
 〈時間〉午後1時～3時30分
 〈申込締め切り〉2019年6月5日



開催日	2019 6/12(水)	6/27(木)	7/11(木)	7/24(水)
-----	-----------------	---------	---------	---------

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	4/10、6/12、10/9、12/11、2/12	2020 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	5/15、7/17、9/18、11/20、1/15、3/18	2020 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」

電話による心の健康相談を受けています。

〈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(統合失調症等)
 〈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、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

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？

平成30年4月 会員数 43名



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30年4月 会員数 79名



北茨城公式アプリ「きたいばナビ」

市では、市民の皆さんに身近な情報（休日当番医や市内近辺にある乳幼児のサークル等）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」を提供しています。ぜひご利用ください。

Android用
QRコード



iPhone用
QRコード

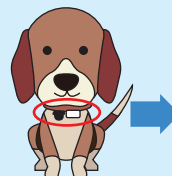


犬の飼い主さんへお知らせ

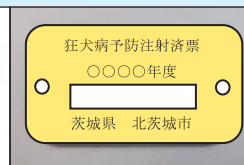
鑑札・注射済票 を首輪につけていますか？

飼い犬を登録すると、鑑札が交付され、狂犬病予防注射を受けると、注射済票が交付されます。

迷子になった場合、鑑札や注射済票の番号で飼い主さんを特定することができますので、必ず鑑札・注射済票を首輪につけておくことをお勧めします。



鑑札



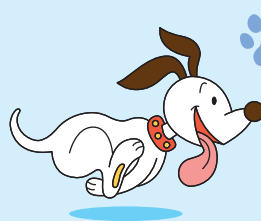
注射済票（平成31年度は黄色）

マナーを守って気持ち良く散歩しましょう。

道路や公園にフンを放置したままにすると多くの方が嫌な思いをします。

マナーを守らない一部の飼い主さんがいると、すべての飼い主さんが「迷惑者」扱いされます。

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



放し飼いは犬にとってもキケンです。

- 放し飼いは**迷子**や**事故**の原因になります。
- 「自分の犬はおとなしいから大丈夫」・・・ではありません。かみついたり遊んでほしくて飛びかかるなどして相手にケガを負わせ、飼い主が責任を取る場合もあります。リードを必ず付けましょう。

迷子にさせないために・・・

- 首輪には迷子札、鑑札・注射済票をつけておきましょう。
- マイクロチップを埋め込んでおくと、迷子になり保護された場合、飼い主さんのところに戻る可能性がより高まります。
- ※マイクロチップについては、動物病院にお問い合わせをお願いします。



飼い主不明の犬の保護が増えています。

保護される犬のほとんどが鑑札や注射済票を付けていないため、飼い主不明のまま茨城県動物指導センターで収容日を含め7日間保護された後、致死処分となります。かわいそうな犬を増やさないようにしましょう。

2019年度 北茨城市 健康カレンダー

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。



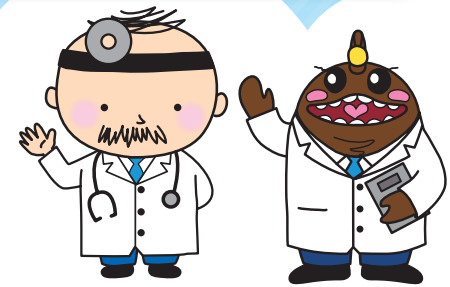
市の魚
アンコウ

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ずむ水鳥です。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)