

2020.4 ▶ 2021.3

令和2年度

北茨城市

# 健康カレンダー

## 目次

- |                             |       |                            |       |
|-----------------------------|-------|----------------------------|-------|
| ◆健康トピックス                    | 1~24  | ◆健康診査                      | 29~30 |
| ◆カレンダー<br>(2020年4月~2021年3月) |       | (一般・特定・後期高齢者健診、<br>特定保健指導) |       |
| ◆母子保健                       |       | ◆がん検診等                     | 31~32 |
| ◆健康教室                       | 25~26 | ◆健康教室<br>・健康相談等            | 33~34 |
| ◆育児相談                       |       |                            |       |
| ◆予防接種                       | 27~28 |                            |       |

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)

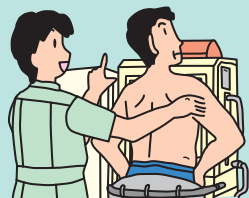
北茨城市磯原町磯原1630 TEL.43-1111(代)

# 健康は待っていても手に入らない!

## 健康診断を受けて 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(通常メタボ)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

**CHECK** 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

**CHECK** 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。

**CHECK** 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。

### ▶ 健康診断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。

### 令和元年度 健康づくり絵画

最優秀賞



関南小学校 1年 平松 綸巴

## 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。健康診断は年に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。

**生活習慣病は自覚症状なく進行するため、健診を受けなければ気づくことはできません!** 毎年欠かさず健診で体のチェックをすることが、健康づくりの基本です。

大人の風しん抗体検査・予防接種についてはP34をご覧ください。

2020年



April

4

令和元年度 健康づくり標語

最優秀賞

# がんけんしんじぶんをまもる だいいっぱ

大津小学校 1年 鈴木 愛子

今月の納税 | 納期限 4月30日

固定資産税 第1期

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



# メタボを放っておくと生活習慣病の重症化を招く

内臓脂肪型肥満に危険因子が重なるとメタボと判定されます。メタボを放置すると動脈硬化を進行させ、深刻な病気を引き起こすリスクを高めます。

## 生活習慣の乱れ

食べすぎ

運動不足

喫煙

お酒の飲みすぎ

## メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満

2項目以上該当



内臓脂肪の蓄積

高血圧

高血糖

高脂血症

動脈硬化が進行  
重症化すると

脳卒中・心臓病・糖尿病合併症・CKD(慢性腎臓病)・認知症などの原因に!

## 肥満を予防・改善するために

減量は食事・運動の2方向からのアプローチが大切

### 食事のポイント

- 満腹になるまで食べず、腹八分目でストップ
- 早食いは太る原因に!たくさん噛んで満腹中枢を刺激する
- 間食(菓子類・清涼飲料水など)は控えめに
- 生野菜やこんにゃく、海藻、きのこ類など低カロリーで噛みごたえ・満腹感のある食材を取り入れる



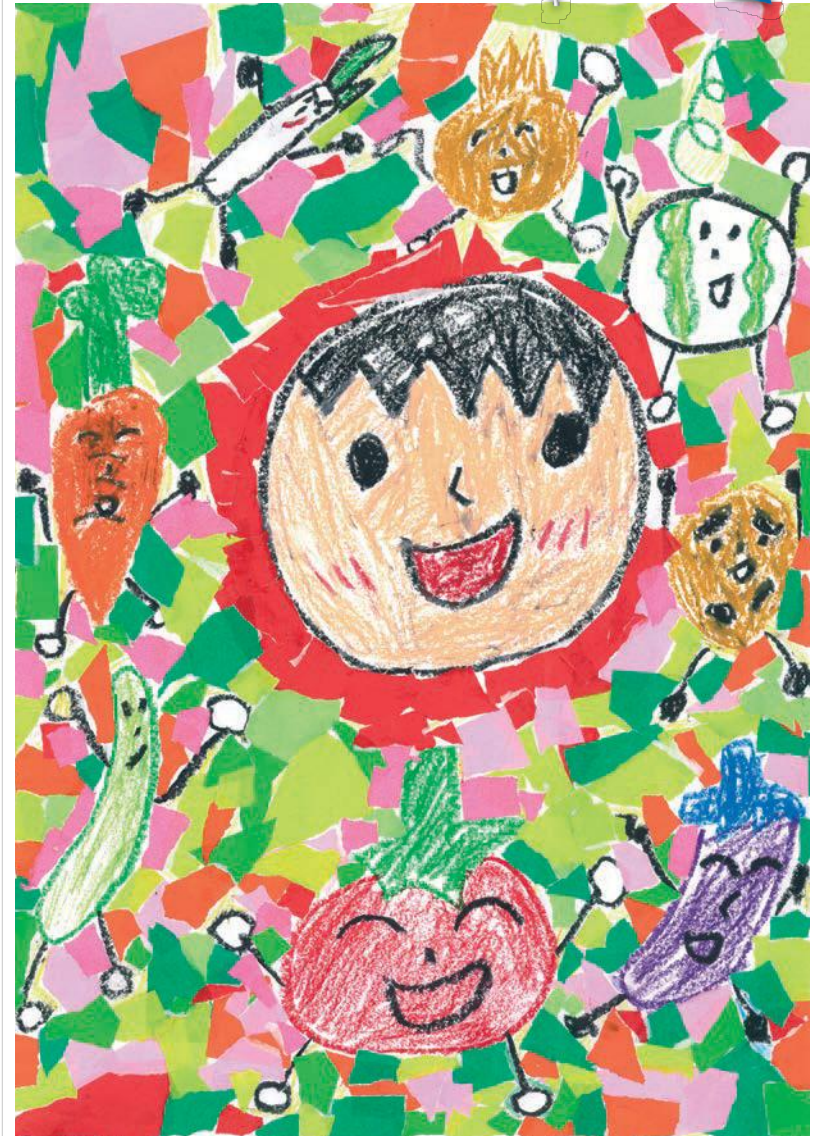
### 運動のポイント

- 家事をする、階段を上るなど、こまめに体を動かし運動量をアップ
- 今より1000歩(約10分)多く歩くことからスタートする  
歩幅を大きくすると、歩くスピードが上がり身体活動量がアップ!
- 1日10分前後の筋力トレーニング(スクワットなど)で全身の筋肉を活性化する



令和元年度 健康づくり絵画

優秀賞



明德小学校 3年 松川 清廉

北茨城市で実施しているがん検診についてはP31~32をご覧ください。



2020年



May

5

令和元年度 健康づくり標語

優秀賞

ずっといっしょにいたいから まいとうけてね がんけんしん

関本小学校 2年 池亀 聖那

今月の納税 | 納期限 6月1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	〈メモ欄〉 ----- ----- ----- -----			<b>1</b> 赤口 セット健診申込開始 (P30参照)	<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 振替休日	<b>7</b> 赤口 2歳児歯科健康診査 大腸がん検診申込開始 (P31、P32参照)	<b>8</b> 先勝 3歳児健康診査	<b>9</b> 友引 プレバパスクール
<b>10</b> 先負 母の日	<b>11</b> 仏滅	<b>12</b> 大安 看護の日	<b>13</b> 赤口 カンガルークラブ	<b>14</b> 先勝	<b>15</b> 友引	<b>16</b> 先負
<b>17</b> 仏滅	<b>18</b> 大安	<b>19</b> 赤口	<b>20</b> 先勝 精神保健相談	<b>21</b> 友引 4か月児健康診査	<b>22</b> 先負 1歳6か月児健康診査	<b>23</b> 仏滅
<b>24</b> 大安 赤口 <b>31</b> 世界禁煙デー	<b>25</b> 赤口	<b>26</b> 先勝	<b>27</b> 友引 おひさまサロン 育児相談	<b>28</b> 先負 離乳食教室	<b>29</b> 仏滅	<b>30</b> 大安

# 「歯周病」は、世界で最も患者数の多い病気です。

日本において、35歳以上の人の約8割が歯周病といわれています。年齢とともに悪化して、特に40歳以降では歯を失う最も大きな原因となっています。また、「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って、全身の様々な病気も予防していきましょう。

## 歯周病度チェック

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯を磨いたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血していてブヨブヨしている
- ときどき、歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- 歯茎から膿が出たことがある



1～2項目は歯周病の可能性、  
3項目以上は歯周病が進行している恐れがあります。

## 免疫を高めて歯周病を予防しよう!

●生活リズムを整える



●栄養バランスの良い食事をとる



●適度な運動をする



●質の良い睡眠をとる



●ストレスをためない



●禁煙する



令和元年度 健康づくり絵画

最優秀賞



# ガン予防

関本中学校 2年 赤津 実心

北茨城市で実施しているがん検診についてはP31～32をご覧ください。





# 食中毒を防ぐための3ポイント

食中毒の原因は、あなたのそばに潜んでいます。細菌やウイルスなどが混入した食品をとることで起こる食中毒。飲食店だけでなく、家庭で起きるケースもあるので油断できません。食中毒を防ぐには「食べ物」と「調理環境」への対策を怠らないことが何よりも大切です。

## ポイント1 「正しい手洗いの方法を覚える」

基本は「石けんを使って水道水でよく洗い流す」ことです。手洗いの手順をしっかり押さえておくようにしましょう。

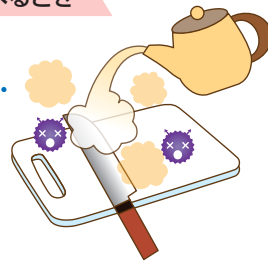
- ①石けんをつけて泡立て、手の平をよくこすりあわせる。
- ②手の甲をもう一方手の平でこすり洗います。
- ③指先、爪の間もていねいに洗うようにする。
- ④両指の股をこすり合わせ、指の間もしっかりと洗う。
- ⑤親指も、付け根から指先まで忘れずに洗う。
- ⑥手首まで洗ったら、流水で十分にすすぐ。

<手を洗うタイミング> ◆トイレに行ったとき ◆調理をするとき ◆食べるとき

## ポイント2 「調理環境に気を配る」

食材や調理法に配慮するのはもちろん、それを調理する道具などにも気を配りましょう。

- まな板は熱湯をかけて消毒した後、よく乾燥させる
- 包丁は食材を握った手でつかんだ「柄」までしっかり洗う
- スポンジ・たわし・ふきんは、洗剤で洗った後、十分乾燥させる



## ポイント3 「冷蔵庫の使い方に注意」

食中毒予防には低温保存が重要。そこで威力を発揮する冷蔵庫ですが、温度管理が重要なポイントとなります。

開閉時間を短くして詰めすぎない

細菌の繁殖を防ぐには温度管理が大きなカギ。1分開放で庫内は約10℃上昇。元に戻るまでに20分近くかかります。よく使うものはトレイなどにまとめましょう。食品の詰めすぎも温度上昇の原因に。容量の70%程度を目指しましょう。



細菌を持ち込まない工夫を

「泥つき野菜は土を洗い落とす」「肉・魚などのパックは個別にポリ袋に入れる」「ビンや缶詰は洗って拭いてから」「食べきれなかった料理は冷ました後ラップをする」ことを心がけましょう。

庫内を清潔に

2週間に一度は消毒用アルコールなどで庫内を掃除しましょう。

### ◆食中毒かなと思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断をうけずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようし、早めに医師の診断を受けましょう。

令和元年度 健康づくり絵画

優秀賞



精華小学校 2年 加藤 綾華





令和元年度 健康づくり標語 **優秀賞**  
**がんけんしん 気にかける声かけ 心がけ**  
 関本小学校 3年 園部 琴子

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>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>8 August</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	<メモ欄>	<b>1</b> 先負	<b>2</b> 仏滅 2歳児歯科健康診査	<b>3</b> 大安	<b>4</b> 赤口
<b>5</b> 先勝 プレパパスクール	<b>6</b> 友引	<b>7</b> 先負 健康運動基礎講座	<b>8</b> 仏滅 カンガルークラブ	<b>9</b> 大安	<b>10</b> 赤口 3歳児健康診査	<b>11</b> 先勝
<b>12</b> 友引	<b>13</b> 先負	<b>14</b> 仏滅	<b>15</b> 大安 歯周病予防教室 精神保健相談	<b>16</b> 赤口 4か月児健康診査	<b>17</b> 先勝 1歳6か月児健康診査	<b>18</b> 友引
<b>19</b> 先負	<b>20</b> 仏滅 市内小中学校終業式	<b>21</b> 赤口 健康運動基礎講座	<b>22</b> 先勝 おひさまサロン 育児相談	<b>23</b> 友引 海の日	<b>24</b> 先負 スポーツの日	<b>25</b> 仏滅
<b>26</b> 大安 セット健診	<b>27</b> 赤口 セット健診	<b>28</b> 先勝 世界肝炎デー セット健診	<b>29</b> 友引 歯周病予防教室	<b>30</b> 先負 離乳食教室	<b>31</b> 仏滅	<メモ欄>

# 熱中症に ご用心!!

“急に暑くなった”“気温・湿度が高い”など、こんな日は熱中症に注意が必要です。夏の屋外だけでなく、屋内にいる時でも熱中症は起こります。「自分は大丈夫」と過信せず、しっかりと予防・対策をしましょう。



## 子どもと高齢者はさらに注意を!

子どもは体温調節機能が十分に発達していないため、急激に熱中症になる可能性があります。「短時間だから」と車内に子どもを残してその場を離れることは危険な行為です。

- 体温調節が上手にできない
- 大人より地面の照り返しを受けやすい
- 暑いときも遊びに夢中



高齢者はもともと体の水分量が少ないのに加え、汗をかく機能や体温を下げる機能が低下してきているため、熱中症になりやすい危険性があります。

- 暑さや喉の渇きを感じにくい
- 暑くても汗をかきにくい
- エアコンを敬遠しがち



## 熱中症にならない生活習慣を心がけましょう!



### ★水分をこまめにとる

▶のどの渇きを感じる前に水分補給を!



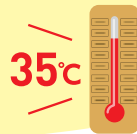
### ★エアコンや扇風機を活用する

▶部屋の見やすい場所に温度計を置き、常に注意しましょう。



### ★屋外では帽子や日傘を利用する

▶直射日光を避け、日陰を選びましょう。



### ★暑いときには無理をしない

## 「ひよっとしたら熱中症かも...」そんなときには

- ▶エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰などの涼しい場所へ
- ▶衣服をゆるめ、保冷剤や冷やしたタオル・氷などで首や脇の下、足の付け根を冷やす
- ▶水分補給をする



※症状が改善しない、状態が悪化したなどの場合にはすぐに病院受診や救急車を要請しましょう。

令和元年度 健康づくり絵画

優秀賞

# バランスを かんがえてたべて



# ガンよぼう

関南小学校 1年 猪俣 蓮叶



2020年



8

令和元年度 健康づくり標語

優秀賞

# いそがしい 言いわけせずに ガンけんしん

中郷第一小学校 3年 石川 虎汰

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

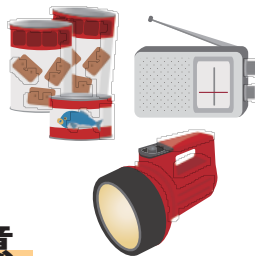
日	月	火	水	木	金	土
<b>7 July</b> 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>9 September</b> 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	〈メモ欄〉 ----- ----- ----- -----				<b>1</b> 大安 食品衛生月間
<b>2</b> 赤口	<b>3</b> 先勝	<b>4</b> 友引	<b>5</b> 先負	<b>6</b> 仏滅 広島平和記念日	<b>7</b> 大安 3歳児健康診査	<b>8</b> 赤口
<b>9</b> 先勝 長崎原爆の日	<b>10</b> 友引 山の日	<b>11</b> 先負	<b>12</b> 仏滅 カンガルークラブ	<b>13</b> 大安	<b>14</b> 赤口	<b>15</b> 先勝 終戦記念日
<b>16</b> 友引	<b>17</b> 先負	<b>18</b> 仏滅	<b>19</b> 先勝	<b>20</b> 友引 4か月児健康診査	<b>21</b> 先負	<b>22</b> 仏滅
<b>23</b> 大安 赤口 <b>30</b>	<b>24</b> 赤口 先勝 <b>31</b>	<b>25</b> 先勝	<b>26</b> 友引 おひさまサロン 育児相談 健康運動基礎講座	<b>27</b> 先負	<b>28</b> 仏滅 1歳6か月児健康診査	<b>29</b> 大安

## 災害の備え 普段からの心がけ (吉)

### ① 持ち出し品を準備しておく

非常食には、調理の手間がかからず、水を使わなくてもできるもの(レトルト食品や缶詰など)を選びます。懐中電灯や携帯ラジオ、乾電池も忘れずに用意しましょう。

また、定期的に非常時用持出袋の中身をチェックするようにしましょう。毎年、「防災の日」等に合わせて実施するとよいでしょう。



### ② 天気予報や河川の情報に注意

日頃から、異常気象の発生および予測がないか等を確認し、注意報や警報が出た際には安全に十分配慮しましょう。特に梅雨や台風の季節は水害が起こりやすいため、テレビ・ラジオ、インターネットなどの天気、雨や洪水等の各種注意報・警報なども見落とさないようにしましょう。



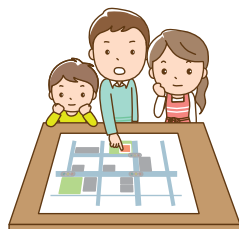
### ③ 大雨や台風に合わせて家の周りを点検整備しておきましょう

家のまわりに吹き飛ばされそうなものはないか、雨戸や瓦、雨樋などが傷んでいないか確認し、また、自宅周辺の溝や雨樋の落ち葉やゴミは取り除いておきましょう。



### ④ 避難場所や避難所を事前に確認しておきましょう

家族で事前に避難場所まで歩いて避難経路と危険箇所を確認しましょう。避難をする時には、家の安全確認(火の元確認、ブレーカーを落とす、コンセントを抜く、戸締りをする)を忘れずに! また、市から発令される避難情報を確認し、避難するタイミングを逃さずに危険にさらされるまえに安全な場所に避難することが大切です。



### ⑤ 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ておきましょう。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。)



北茨城市からの防災情報の入手方法についてはP34をご覧ください。

令和元年度 健康づくり絵画

優秀賞



華川中学校 3年 鈴木 彩香



2020年



September

9

令和元年度 健康づくり標語

優秀賞

# がん検診 早期発見 未来の為に

中郷中学校 1年 沼田 大和

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
<b>8 August</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	<b>10 October</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 31	<b>1</b> 友引 がん征圧月間 市内小中学校始業式	<b>2</b> 先負	<b>3</b> 仏滅 2歳児歯科健康診査	<b>4</b> 大安	<b>5</b> 赤口
<b>6</b> 先勝	<b>7</b> 友引	<b>8</b> 先負	<b>9</b> 仏滅 救急の日 カンガルークラブ	<b>10</b> 大安	<b>11</b> 赤口 3歳児健康診査	<b>12</b> 先勝 プレバパスクール
<b>13</b> 友引	<b>14</b> 先負	<b>15</b> 仏滅	<b>16</b> 大安 精神保健相談	<b>17</b> 友引 4か月児健康診査	<b>18</b> 先負	<b>19</b> 仏滅
<b>20</b> 大安 動物愛護週間 (20日~26日)	<b>21</b> 赤口 敬老の日	<b>22</b> 先勝 秋分の日	<b>23</b> 友引 おひさまサロン 育児相談	<b>24</b> 先負 離乳食教室	<b>25</b> 仏滅 1歳6か月児健康診査	<b>26</b> 大安
<b>27</b> 赤口	<b>28</b> 先勝	<b>29</b> 友引	<b>30</b> 先負 <メモ欄> ----- ----- -----			

# 必ず受けてください! 「がん検診」

～毎年10月は、がん検診受診率50%達成キャンペーン月間です～

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。  
 がんは早期発見、早期治療が大切です。早期発見には、がん検診。  
 がん検診を受けましょう。



がん検診受診率50%達成に向けたイメージキャラクター:  
 「雁 [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。

北茨城市は、胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮頸がんの各種がん検診を実施しています。詳しくは健康カレンダーP31～32をご覧ください。



北茨城市で実施しているがん検診についてはP31～32をご覧ください。

令和元年度 健康づくり絵画

最優秀賞

# がんを予防しよう



明德小学校 6年 篠原 由衣

2020年



October

# 10

令和元年度 健康づくり標語

最優秀賞

## 「がん」を知ろう 正しい知しきで 予防さく

中妻小学校 5年 岡崎 宥結

今月の納税 | 納期限 11月2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
<b>9</b> 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	<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	<メモ欄> ----- ----- ----- -----		<b>1</b> 仏滅 2歳児歯科健康診査	<b>2</b> 大安	<b>3</b> 赤口
<b>4</b> 先勝	<b>5</b> 友引	<b>6</b> 先負	<b>7</b> 仏滅	<b>8</b> 大安	<b>9</b> 赤口 3歳児健康診査	<b>10</b> 先勝
<b>11</b> 友引	<b>12</b> 先負	<b>13</b> 仏滅	<b>14</b> 大安 カンガルークラブ 精神保健相談	<b>15</b> 赤口 4か月児健康診査	<b>16</b> 先勝	<b>17</b> 先負
<b>18</b> 仏滅	<b>19</b> 大安	<b>20</b> 赤口	<b>21</b> 先勝 プレママプラス	<b>22</b> 友引	<b>23</b> 先負 1歳6か月児健康診査	<b>24</b> 仏滅
<b>25</b> 大安	<b>26</b> 赤口	<b>27</b> 先勝	<b>28</b> 友引 おひさまサロン 育児相談	<b>29</b> 先負	<b>30</b> 仏滅	<b>31</b> 大安



# 冬の感染症を予防する生活習慣

冬は、かぜやインフルエンザ、胃腸炎など感染症が多くなる季節です。ご家族皆さんで、感染症の予防対策に努めていきましょう。

## 手洗い

外出後、食事の前、調理の前後、トイレの後に



## 予防接種

接種は流行する約2週間前までに



## マスク

ぴったりと顔に合わせて、捨てるときはひもをもつ



## 食事

1日三食、バランスよく適度に水分を



## 環境

室温は20度前後  
湿度は50~60%



## 睡眠

十分な睡眠で疲れはその日のうちにとる



## 服装

脱ぎ着しやすい服装で体温調節を



## 運動

適度な運動で体力増進を



## ストレス

オン・オフの切り替えを上手に



## ★手洗いのポイント

しっかりと石けん液は泡立てましょう。  
手のひら→手の甲→指先・爪→指の間→親指→手首とすみずみまで洗きましょう。  
時間をかけて洗い、すすぎをしましょう。(30秒以上)

手洗いは感染予防の基本です!

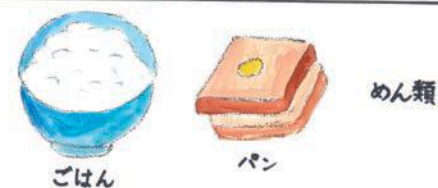


令和元年度 健康づくり絵画

優秀賞

# パーフェクト食で

## 主食



## 果物



## 主菜



## 牛乳・乳製品



## 副菜



# がん予防

中郷第一小学校 5年 小山田 裕次郎

北茨城市で実施しているがん検診についてはP31~32をご覧ください。



令和元年度 健康づくり標語 **優秀賞**

# がん検診 早期発見で 変わる未来

精華小学校 6年 早川 凜音

**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>1</b> 赤口	<b>2</b> 先勝	<b>3</b> 友引 文化の日	<b>4</b> 先負	<b>5</b> 仏滅 2歳児歯科健康診査	<b>6</b> 大安	<b>7</b> 赤口
<b>8</b> 先勝 いい歯の日 プレパパスクール	<b>9</b> 友引	<b>10</b> 先負	<b>11</b> 仏滅 介護の日 カンガルークラブ	<b>12</b> 大安	<b>13</b> 赤口 茨城県民の日 3歳児健康診査	<b>14</b> 先勝
<b>15</b> 仏滅	<b>16</b> 大安	<b>17</b> 赤口	<b>18</b> 先勝 精神保健相談	<b>19</b> 友引 4か月児健康診査	<b>20</b> 先負 世界こどもの日	<b>21</b> 仏滅
<b>22</b> 大安	<b>23</b> 赤口 勤労感謝の日	<b>24</b> 先勝	<b>25</b> 友引 おひさまサロン 育児相談	<b>26</b> 先負 離乳食教室	<b>27</b> 仏滅 1歳6か月児健康診査	<b>28</b> 大安
<b>29</b> 赤口 セット健診	<b>30</b> 先勝	〈メモ欄〉 ..... ..... ..... .....			<b>10 October</b> 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 <b>4</b> <b>5</b> <b>6</b> <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b> <b>10</b> <b>11</b> <b>12</b> <b>13</b> <b>14</b> <b>15</b> <b>16</b> <b>17</b> <b>18</b> <b>19</b> <b>20</b> <b>21</b> <b>22</b> <b>23</b> <b>24</b> <b>25</b> <b>26</b> <b>27</b> <b>28</b> <b>29</b> <b>30</b> <b>31</b>	<b>12 December</b> 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 <b>6</b> <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b> <b>10</b> <b>11</b> <b>12</b> <b>13</b> <b>14</b> <b>15</b> <b>16</b> <b>17</b> <b>18</b> <b>19</b> <b>20</b> <b>21</b> <b>22</b> <b>23</b> <b>24</b> <b>25</b> <b>26</b> <b>27</b> <b>28</b> <b>29</b> <b>30</b> <b>31</b>

## 子育てががんばりすぎていませんか？

子育て中は、子どもが言うことを聞いてくれなくて、イライラする事もたくさんありますよね。イライラしたり、怒ったりするのも子どもを思うからこそです。

しかし、しつこく称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼす事が分かってきました。

### 『子どもと上手に向き合うには』

#### 1 子育てに体罰や暴言を使わない

子どもにとって大人から叩かれたり、暴言を吐かれることはとても怖いことです。ちょっと叩かれただけ、怒鳴られただけでも、心に大きなダメージを受けることもあります。



#### 2 子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない

親に恐怖を持った子どもは、親の顔色を見て行動したり、心配事を打ち明けられなくなります。心配事を相談できないと、いじめや非行など、より大きな問題に発展する可能性もあります。

#### 3 爆発寸前のイライラをクールダウン

大人が疲れていたり、ストレスが大きいと、子どものちょっとした行動をきっかけに、イライラが爆発してしまうことがあります。イライラが爆発する前に、クールダウンするための自分なりの方法を見つけておきましょう。(深呼吸、数を数える、一旦その場から離れる等)



#### 4 親自身がSOSを出そう

育児の負担を1人で抱え込まずに、家族に分担してもらったり、子育て世代包括支援センター(市役所健康づくり支援課)に相談して、サービスを利用することも検討しましょう。子育てについて気軽に相談できる友達もできるといいですね。



#### 5 子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

子どもに「イヤだ!」と言われたとき、親自身が戸惑うこともあるでしょう。2,3歳の子どもの「イヤ」は自我の芽生えであり、成長の証です。「どうしたらいいかな?」と、子どもの考えを引き出し、必要に応じて助け舟を出しながら、子どもの言い分を気長に聴きましょう。



子どもが一番うれしいのは、ママやパパが笑顔でいることです。

大人の風しん抗体検査・予防接種についてはP34をご覧ください。

令和元年度 健康づくり絵画

優秀賞



常北中学校 2年 荒川 観希



2020年



December

# 12

令和元年度 健康づくり標語

優秀賞

## 禁煙で 増える笑顔と 無くすガン

中郷中学校 2年 鈴木 心花

今月の納税 | 納期限 12月25日

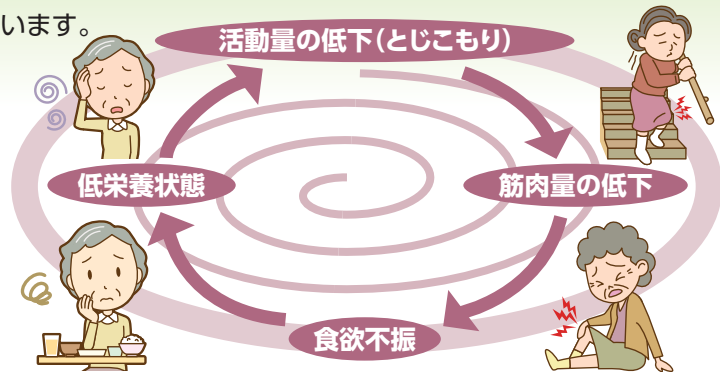
- 固定資産税 第3期
- 国民健康保険税 第6期
- 後期高齢者医療保険料 第6期

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> 2021 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	<b>1</b> 友引	<b>2</b> 先負	<b>3</b> 仏滅 2歳児歯科健康診査	<b>4</b> 大安	<b>5</b> 赤口
<b>6</b> 先勝	<b>7</b> 友引	<b>8</b> 先負	<b>9</b> 仏滅 カンガルークラブ 精神保健相談	<b>10</b> 大安	<b>11</b> 赤口 3歳児健康診査	<b>12</b> 先勝
<b>13</b> 友引	<b>14</b> 先負	<b>15</b> 大安	<b>16</b> 赤口 プレママプラス	<b>17</b> 先勝 4か月児健康診査	<b>18</b> 友引	<b>19</b> 先負
<b>20</b> 仏滅	<b>21</b> 大安	<b>22</b> 赤口	<b>23</b> 先勝 おひさまサロン 育児相談	<b>24</b> 友引 市内小中学校終業式	<b>25</b> 先負 クリスマス 1歳6か月児健康診査	<b>26</b> 仏滅
<b>27</b> 大安	<b>28</b> 赤口	<b>29</b> 先勝	<b>30</b> 友引	<b>31</b> 先負 <メモ欄> ----- ----- ----- -----		

# フレイル予防で 健康長寿!

## ▶ フレイルを知っていますか? ◀

フレイルとは、「筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態」のことを言います。高齢者の多くはフレイルを経て要介護状態に至るといわれ、予備軍を含め全国で約450万人いるといわれています。



## ✓ 「フレイル」セルフチェック ✓

- 最近体重が減った(1年間で2~3kg程度)
- 疲れやすくなった
- 買い物でペットボトル(2kg程度)などを運ぶのが困難になった(筋力の低下)
- 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい
- 外出する機会が減った(身体活動性の低下)

\* 1~2つあてはまる→フレイル予備軍の可能性  
3つ以上あてはまる→フレイルの可能性



令和元年度 健康づくり絵画



明德小学校 6年 平澤 侑土

## 生活習慣を見直して「フレイル」を予防しましょう!

<p><b>食生活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●良質なたんぱく質を摂取</li> <li>●ビタミンDの摂取+積極的な日光浴</li> </ul>	<p><b>運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●筋力トレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●積極的な外出</li> </ul>	<p><b>意識と行動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●身なりを整える</li> <li>●趣味を楽しむ</li> </ul>
---	--	---	---

2021年



1

令和元年度 健康づくり標語

優秀賞

# がん予防 早期発見 検診へ

関南小学校 5年 緑川 智一

今月の納税 | 納期限 2月1日

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

日	月	火	水	木	金	土
<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 30 31	<b>2</b> 2021 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	(メモ欄) ----- ----- ----- -----			<b>1</b> 元日 仏滅	<b>2</b> 大安
<b>3</b> 赤口	<b>4</b> 先勝	<b>5</b> 友引	<b>6</b> 先負	<b>7</b> 仏滅	<b>8</b> 大安 市内小中学校始業式 3歳児健康診査	<b>9</b> 赤口
<b>10</b> 先勝	<b>11</b> 友引 成人の日	<b>12</b> 先負	<b>13</b> 赤口 カンガルークラブ	<b>14</b> 先勝	<b>15</b> 友引	<b>16</b> 先負 プレパパスクール
<b>17</b> 仏滅	<b>18</b> 大安	<b>19</b> 赤口	<b>20</b> 先勝 精神保健相談	<b>21</b> 友引 4か月児健康診査	<b>22</b> 先負 1歳6か月児健康診査	<b>23</b> 仏滅
<b>24</b> 大安 赤口 <b>31</b>	<b>25</b> 赤口	<b>26</b> 先勝	<b>27</b> 友引 おひさまサロン 育児相談	<b>28</b> 先負 離乳食教室	<b>29</b> 仏滅 ←大腸がん検診申込終了	<b>30</b> 大安





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

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

※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。

※献血のスケジュールは、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。



関本小学校 4年 神永 心彩

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。







😞 苦しいときは1人で悩まず相談しましょう 😊

生活環境の変化やストレスが原因で、こころのバランスを崩すきっかけとなります。「疲れているだけ・・・」「よくあること・・・」などと見過ごしてはいませんか？うつ病をはじめとするこころの病気は、誰もがかかる可能性があります。

身体的サイン

- 食欲がない
- なかなか寝付けない
- 頭痛や肩こり、吐き気などが辛い
- 動悸や便秘、下痢がある

心理的サイン

- 1日中憂鬱な気分が続く
- 焦りや不安で落ち着かない
- イライラする・怒りっぽい
- 考えが前に進まない

行動的サイン

- 人に会いたくない
- 好きな事でもやる気がおきない
- 遅刻・早退・欠勤が増えた
- ケアレスミスが増えた

…これらの症状は、こころの病気のサインかもしれません…

こころの病気にかかるとマイナス思考に陥りやすくなり、正常な判断をすることが難しくなります。強いストレスを感じていたり、こころの病気が疑われたりするときは、家族や友人など信頼できる人に相談しましょう。身近な相談相手がいない場合は、相談できる窓口(下記参照)もあります。直接解決に結びつかなくても、気持ちの整理ができ、心が楽になることも多くあります。1人で悩まずに勇気を出して相談することが大切です。

～こころの病気に関する相談窓口～

本人だけではなく、家族だけの相談もお受けいたします。

北茨城市

◆保健師による心の健康相談

電話、面接等による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 ☎0293-43-1111(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)



令和元年度 健康づくり絵画

優秀賞



磯原中学校 3年 櫻澤 凜



2021年



March

3

令和元年度 健康づくり標語

優秀賞

# 「異常なし」その声求めて 健診へ

磯原中学校 2年 磯野 衣玖



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

# 母子保健・健康教室・育児相談

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

24時間  
365日  
対応可

茨城おとな救急電話相談

プッシュ回線・携帯電話 ☎#7119  
すべての電話 ☎03-5367-2365

## 妊娠から小学校入学までの「子育て支援」について

### 子育て世代包括支援センター

安心して妊娠・出産・子育てができるよう、子育てに関わる様々な相談に応じ、必要な情報やサービスの提供を行います。



また、妊娠届出の際に、保健師や看護師が面接し、妊娠中から出産後の子育てまでの支援計画を一緒に立てていきます。お気軽にご相談ください。

### 妊娠届出

妊娠が分かったら産婦人科で出産予定日を確認し、すみやかに妊娠届出を提出してください。母子健康手帳を交付します。

〈持参物〉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



### 妊婦一般健康診査



医療機関での妊婦健診費用を14回まで市が一部補助します。健診は必ず受けましょう。

### 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。母子健康手帳交付時にご案内します。



### おひさまサロン 予約制（前日までに電話申込み）

妊娠・出産・育児の不安解消やお母さん同士の仲間づくりのサロンです。

〈対象〉妊婦、乳児（5か月～11か月）の親子が対象 ※先着20組

〈内容〉赤ちゃんとの遊び、ミニ講座、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～） 〈場所〉保健センター

開催日	R2 4/22	5/27	6/24	7/22	8/26	9/23	10/28	11/25	12/23	R3 1/27	2/24	3/24
-----	------------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------------	------	------

### 新生児聴覚検査助成事業

出生後、入院中に受けた新生児聴覚検査に対し、市が一部補助します。

### 産後ケア ※要相談

出産後、支援してくれる人がいない等、育児に心配がある方が、病院での宿泊や助産師の訪問により、心身のケアや育児のサポートを受けることができます。（最大7日間）自己負担があります。



### 低体重児の届出

生まれた赤ちゃんの体重が2,500g未満の時は、出生届出と一緒に低体重児の届出が必要です。

### 産婦健診

産後2週間と産後1か月の産婦健診費用を市が一部補助します。



### 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ます。新生児期（生後28日以内）の訪問を希望の方は事前に申し込んでください。

### 乳児一般健康診査

医療機関での乳児健診費用（6～7か月、9～10か月）の2回を市が一部補助します。



### 離乳食教室 ※託児できます。予約制（1週間前までに電話申込み）

〈持参物〉エプロン、三角巾、筆記用具

〈時間〉午前10時～11時 〈場所〉保健センター

開催日	R2 5/28	7/30	9/24	11/26	R3 1/28	3/25
-----	------------	------	------	-------	------------	------

## 乳幼児子育て相談

### 育児相談 予約制 (前日までに電話申込み)

5か月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00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	R2 4/22	5/27	6/24	7/22	8/26	9/23	10/28	11/25	12/23	R3 1/27	2/24	3/24
-----	------------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------------	------	------

### 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  
 〈教育学的診断〉

### 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  
 〈日時〉 毎月第2水曜日 午前10時00分～11時30分 〈場所〉 保健センター

### コアラ教室 (乳幼児健康診査二次検診) 予約制

発達に不安のある方に、小児神経科専門医が発達診断を行います。※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

## 不妊治療費助成事業

特定不妊治療にかかる費用の一部を助成します。  
 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。  
 ※茨城県不妊治療費助成事業のお問い合わせは、日立保健所  
 (☎0294-22-4192) へ。

## 不育症治療費助成事業

2回以上の流産等により不育症治療が必要と医師に診断されている方へ、不育症治療費の一部を助成します。

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方が対象です。  
 詳細は健康づくり支援課へお問い合わせください。

## 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

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	対象児	日付	対象児	日付	対象児					
R2年	4月	16日(木)	R1年	12月生	24日(金)	H30年	9月生	2日(木)	H30年	3月生	10日(金)	H29年	1月生
	5月	21日(木)	R2年	1月生	22日(金)	H30年	10月生	7日(木)	H30年	4月生	8日(金)	H29年	2月生
	6月	18日(木)	R2年	2月生	26日(金)	H30年	11月生	4日(木)	H30年	5月生	12日(金)	H29年	3月生
	7月	16日(木)	R2年	3月生	17日(金)	H30年	12月生	2日(木)	H30年	6・7月生	10日(金)	H29年	4月生
	8月	20日(木)	R2年	4月生	28日(金)	H31年	1月生				7日(金)	H29年	5月生
	9月	17日(木)	R2年	5月生	25日(金)	H31年	2月生	3日(木)	H30年	7・8月生	11日(金)	H29年	6月生
	10月	15日(木)	R2年	6月生	23日(金)	H31年	3月生	1日(木)	H30年	9月生	9日(金)	H29年	7月生
	11月	19日(木)	R2年	7月生	27日(金)	H31年	4月生	5日(木)	H30年	10月生	13日(金)	H29年	8月生
	12月	17日(木)	R2年	8月生	25日(金)	R1年	5月生	3日(木)	H30年	11・12月生	11日(金)	H29年	9月生
R3年	1月	21日(木)	R2年	9月生	22日(金)	R1年	6月生				8日(金)	H29年	10月生
	2月	18日(木)	R2年	10月生	26日(金)	R1年	7月生	4日(木)	H30年	12月生 H31年 1月生	12日(金)	H29年	11月生
	3月	18日(木)	R2年	11月生	26日(金)	R1年	8月生	4日(木)	H31年	2月生	12日(金)	H29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

**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**

麻疹、風しん、BCG、おたふくかぜ、水痘、麻疹風しん混合、ロタ

27日以上あける

**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

**別の種類の不活化ワクチン  
生ワクチン**

※接種日翌日が1日目になります。

## 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。

### ～予防接種の計画を立てましょう～

■：標準的な接種年齢

■と■：法律で定められている対象年齢（期間中はいつでも接種できますが、それぞれの予防接種の目的から標準的な接種の年齢を■を目安として示してあります。）

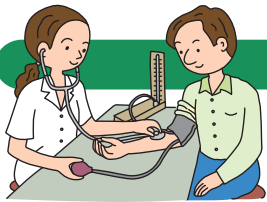
種類	予防接種名 (予防する疾病名)	出生時 2か月 3か月 4か月 5か月 6か月 8か月 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳 7歳 8歳 9歳 10歳 11歳 12歳 13歳 14歳 15歳 16歳 17歳 18歳 19歳 20歳	接種回数・間隔等
定期 予防 接種	不活化ワクチン B型肝炎	生後から 1歳未満 ① ② ③	3回接種 〔1回目から27日以上あけて2回目、更に1回目から139日以上あけて3回目を接種〕
	不活化ワクチン ヒブ (インフルエンザ菌b型)	生後2か月から 5歳未満 ① ② ③ ④	標準的接種(生後2か月～7か月未満に接種開始)の場合、次のとおり4回接種 〔初回接種(①②③)：27日～56日の間隔で生後12か月未満の間に3回接種 追加接種(④)：初回の3回目終了後、7～13か月までの間隔をあけて1回接種〕
	不活化ワクチン 小児用肺炎球菌 (肺炎球菌感染症)	生後2か月から 5歳未満 ① ② ③ ④	標準的接種(生後2か月～7か月未満に接種開始)の場合、次のとおり4回接種 〔初回接種(①②③)：生後12か月までに27日以上の間隔を置いて3回接種 追加接種(④)：初回の3回目終了後、60日以上あけて、生後12～15か月未満で1回接種〕
	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)	生後3か月から 7歳6か月未満 ① ② ③ ④	4回接種 〔初回接種(①②③)：20日～56日間隔で3回接種 追加接種(④)：初回の3回目終了後12～18か月までの間隔をあけて1回接種〕
	生ワクチン BCG (結核)	生後から 1歳未満 ①	1回接種
	生ワクチン 麻疹風しん	1歳から2歳未満 〔1期〕① 〔2期〕① 平成26年4月2日～平成27年4月1日生	各期1回接種 〔第1期：1歳になったら早めに1回接種 第2期：小学校就学前の1年間(4月1日から3月31日まで)に1回接種〕
	生ワクチン 水痘 (みずぼうそう)	1歳から 3歳未満 ① ②	2回接種 〔生後12か月～15か月未満で1回接種し、6～12か月までの間隔をあけて1回接種〕
	不活化ワクチン 日本脳炎	平成19年4月2日以降の生まれの方 生後6か月から 7歳6か月未満 〔1期〕①②③ 〔2期〕④ ※平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方は、1期の不足回数を2期の期間(9歳以上13歳未満)にも無料で接種できます。	4回接種 〔標準的な間隔 1期初回(①②)：6日～28日間隔で2回接種 1期追加(③)：1期初回の2回目接種後、おおむね1年おいて1回接種 2期(④)：9歳以上13歳未満で1回接種〕
	不活化ワクチン 2種混合 (ジフテリア、破傷風)	平成12年4月2日～平成19年4月1日生まれの方 ※平成12年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までの間、4回接種のうち不足回数を無料で接種できます。	4回接種 〔1期初回、1期追加：標準的な間隔と同様 2期：第1回接種(3回)終了後、6日以上の間隔をあけて1回接種〕
	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) ※女性のみ対象	現在、積極的勧奨(個別通知)を控えています。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ください。	小学6年生から 高校1年生相当まで ①②③ 平成16年4月2日～平成21年4月1日生

注：対象年齢の解釈 「～未満」は、「～の前日まで」 例：「5歳未満」は「5歳の誕生日の前日まで」

※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。

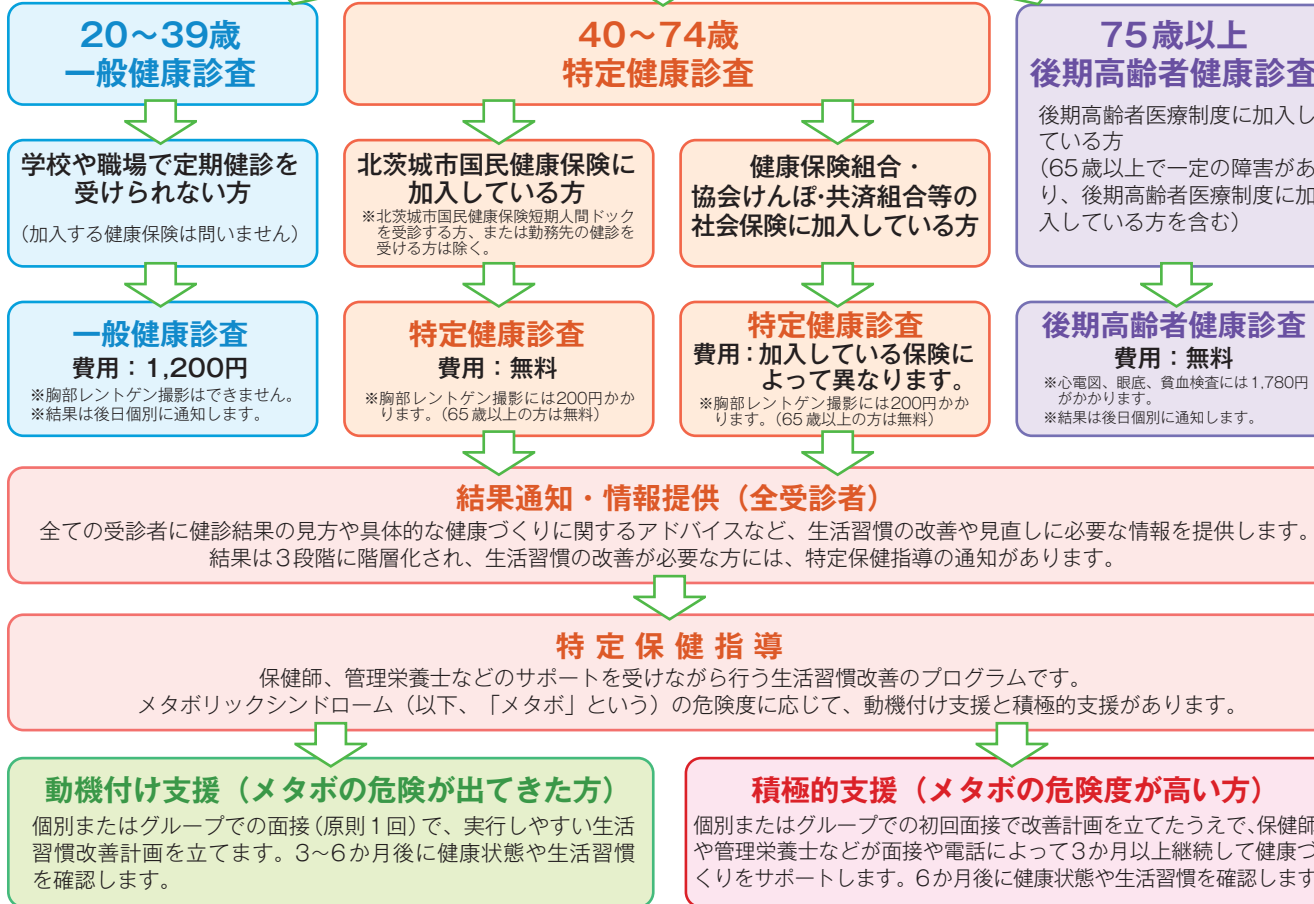


# 健康診査 (一般健康診査・特定健康診査・後期高齢者健康診査・特定保健指導)



## 健康診査の受け方

あなたは何歳ですか？



## 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1,780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1,780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、必要な金額をご用意ください。

※眼底検査は片眼のみの検査です。

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1日（金）から12月18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26日（日）	70名	30名（マ）	保健センター	①午前7時30分～ ②午前8時30分～ ③午前9時30分～
7月27日（月）	※女性のみ	90名（マ/超）		
7月28日（火）	※女性のみ	90名（マ/超）		
11月29日（日）	70名	30名（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（年齢は令和3年4月1日時点）

◆申込開始 令和2年5月1日（金） 午前8時30分より

◆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 （年齢は令和3年4月1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	1,000円	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、1,780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？

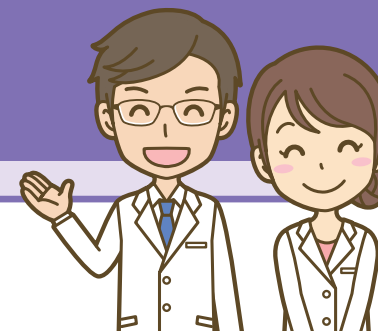
日本は今、少子高齢化や生活習慣病の増加に伴い、医療費の増加に悩まされています。医療費は、税金と保険料と患者さんの自己負担でまかなわれていますが、国や地方自治体、保険組合等でも医療費負担が増大して苦しい状況です。そこで、患者さんの自己負担と医療費を減らして、医療保険制度を持続させるために、先発医薬品と同等の効き目で値段の安い後発医薬品が注目されており、国ではそのような観点から、後発医薬品の使用を勧めています。

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31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	74.78%	70.63%
茨城県	75.88%	72.53%





## Step.0 >>

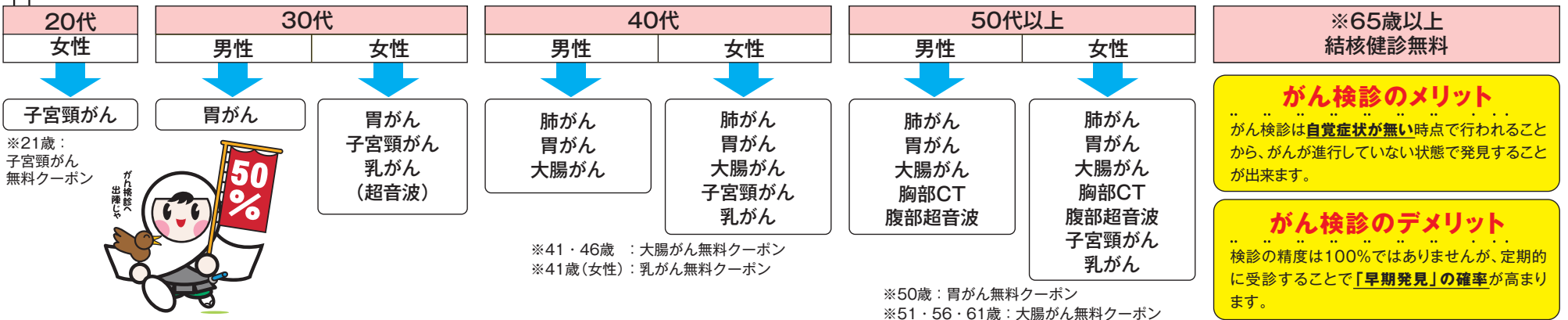
## 北茨城市のがん検診を知ろう!

★がん検診には、日程が決まっている「**集団検診**」と、自分で予約する「**医療機関検診**」があります★

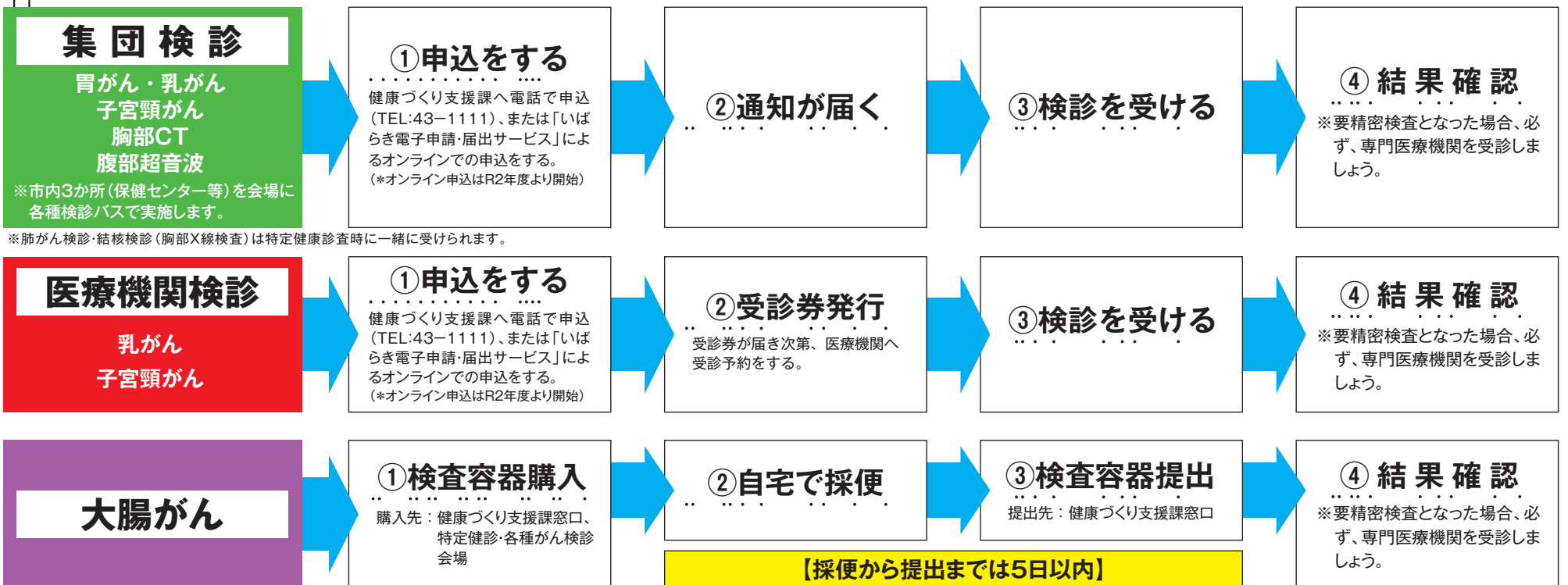
	検診名	自己負担金額等	検診日程	申込期間	申込方法等
集団検診	肺がん	(40~64歳) <b>200円</b>	特定健診日程を参照	※特定健診と一緒に受けられます。 市から送付された受診券を持参のうえ、集団健診会場へお越しください。	
	結核検診	(65歳以上) <b>無料</b>			
	※65歳以上対象の結核検診は感染症法に基づいて市で実施します。				
	大腸がん	<b>500円</b>	令和2年5月7日(木)~令和3年1月29日(金) 健康づくり支援課窓口、特定健診・各種がん検診会場にて、検査容器を購入		
	胃がん	<b>1,500円</b>	8月ごろ	令和2年3月2日(月)~ 定員となり次第申込終了	下記の①~⑤の方法でお申し込みください。 ①健康づくり支援課窓口 ②電話 ③インターネット ※オンライン申込はこちら→ ④特定健診会場・ 各種がん検診会場
	胸部CT	<b>3,500円</b>	10月ごろ		
	腹部超音波	<b>1,300円</b>	7~8月ごろ		
子宮頸がん	<b>1,200円</b>	8~9月ごろ			
乳がん	<b>1,100円</b>	9~10月ごろ			
医療機関検診	子宮頸がん	<b>2,400円</b>	令和2年4月1日 ?	令和2年3月2日(月) ?	医療機関検診をお申し込みの方は、 受診券を発行(郵送)します。 有効期限内に受診してください。
	乳がん	<b>1,900円</b>	令和3年3月半ば	令和2年11月30日(月)	



# Step.1 >>> 受けられる「がん検診」を確認してみよう! あなたの年齢は?



# Step.2 >>> 受けたい「がん検診」の申込みをしよう!





# 健康教室・健康相談等

## 健康運動基礎講座

予約制

令和2年度より開始する健康運動を中心とした教室です。  
楽しく参加して、健康的な運動習慣を身につけましょう！

〈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 他

※最終回のみ、とれふる健康館となります。

〈内容〉健康運動、健康講話 等

〈時間〉午後1時30分～3時（受付は午後1時15分～）



開催日	R2 6/2(火)	6/16(火)	7/7(火)	7/21(火)	8/26(水)
-----	--------------	---------	--------	---------	---------

## 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〉令和2年5月29日（金）



開催日	R2 6/3(水)	6/25(木)	7/15(水)	7/29(水)
-----	--------------	---------	---------	---------

## 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



## 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	R2 4/8、6/10、10/14、12/9、2/10	R3 2/10	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	R2 5/20、7/15、9/16、11/18、1/20、3/17	R3	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、たまには運動がしたい…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、3金曜日（祝日を除く）午前10時～12時

〈内容〉運動（卓球、ウォーキングなど）、カラオケ、ゲーム（トランプなど）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31年4月 会員数 44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・小中学校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31年4月 会員数 71名



## 北茨城市からの防災情報の入手方法について

### ★北茨城市防災メール配信サービス

防災情報や防災行政無線の放送内容、その他行政情報をメールで受け取ることができます。

#### 【登録方法】

右のQRコードのアドレスに空メールを送信して登録しましょう。



### ★「Yahoo! 防災速報」アプリ

アプリをダウンロードし「北茨城市」を設定いただくと、北茨城市の防災情報や避難所開設の情報などを直接受けることができます。

今すぐアプリをダウンロード!



### ★防災行政無線電話応答サービス

防災行政無線で放送された内容を電話で確認することができます。

TEL 0293-43-3110

## 大人の風しん抗体検査・予防接種のご案内

厚生労働省は平成30年の風しん流行を受け、風しんに係る公的接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性に対し、風しん抗体検査及び予防接種を無料で行うこととしました。この対策の実施期間は、令和4年3月31日までの3年間となります。

実施にあたっては、まず風しん抗体検査を行い、検査結果が一定の基準を満たさない「陰性」の方が、風しん予防接種の対象となります。



### 【検査・接種の流れ】

無料クーポン券が届きます

抗体検査

(クーポン券、本人確認書類等が必要です)

抗体なし

抗体あり

・風しんへの抵抗力がありません。

・風しんへの抵抗力があります。

・風しんにかかるリスクがあります。

・定期的予防接種の対象となりません。

予防接種を受けましょう

(クーポン券、本人確認書類、抗体検査結果通知等が必要です)

### 【対象者】

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性で、住民登録が北茨城市にある方

※令和2年度のクーポン券送付対象者は、昭和37年4月2日～昭和47年4月1日の間に生まれた男性です。(令和2年3月に送付)

※平成31(令和元)年度発行(昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方送付対象)のクーポン券の有効期限が令和3年3月31日まで延長となりました。

◎次の方で希望者には、クーポン券を発行しますので、健康づくり支援課までお問合せください。

・クーポン券を紛失してしまった方  
・令和2年3月以降に北茨城市へ転入されてきた対象者

### 【抗体検査実施場所】

※以下のいずれかにお申し込みください。

- ①事業所健診会場（勤務先の健康診断時）
- ②特定健康診査会場（国民健康保険加入者のみ）
- ③人間ドック
- ④全国の医療機関（厚生労働省ホームページまたは市ホームページをご参照ください。）

### 【予防接種実施場所】

※事前に予約してください。

- ①全国の医療機関（厚生労働省ホームページまたは市ホームページをご参照ください。）

## 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 健康で動き 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)