

2021.4 ▶ 2022.3

令和3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
(2021年4月~2022年3月) | | (一般・特定・後期高齢者健診、
特定保健指導) | |
| ◆母子保健 | 25~26 | ◆がん検診等 | 31~32 |
| ◆健康教室 | | ◆健康教室 | 33~34 |
| ◆育児相談 | | ・健康相談等 | |
| ◆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

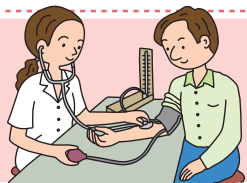


北茨城市健康づくり支援課 (内線 195~198) ・ 保険年金課 (内線 181~188)

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るのです。

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。

北茨城市で実施している健康診断についてはP29~30をご覧ください。

令和2年度 健康づくり絵画

最優秀賞



中郷中学校 2年 鈴木 咲々

2021年



April

4

令和2年度 健康づくり標語

優秀賞

忘れない こよみに記入 検診日

平潟小学校 5年 荒川 歩夢

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
3 March 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	5 May 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	〈メモ欄〉 ----- ----- ----- -----		1 先負 2歳児歯科健康診査	2 仏滅	3 大安
4 赤口	5 先勝	6 友引 市内小中学校始業式	7 先負 市内小中学校入学式 世界保健デー	8 仏滅	9 大安 3歳児健康診査	10 赤口
11 先勝	12 先負 セット健診申込開始 (P30, 31参照)	13 仏滅	14 大安 精神保健相談	15 赤口 4か月児健康診査	16 先勝	17 友引
18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口 プレママプラス	22 先勝	23 友引 1歳6か月児健康診査	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝 おひさまサロン 育児相談	29 友引 昭和の日	30 先負	〈メモ欄〉 ----- ----- -----

きたいば
スタイル

新しい生活様式

新型コロナウイルス感染防止対策

あなた自身や大切な人を守るため、
新しい生活様式を実践しましょう。



感染対策の基本

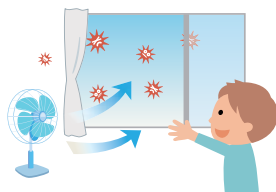
密集×密接×密閉×

- ①「3密」をさける
- ②手洗い
- ③マスクの着用

人との間隔はできるだけ2m
(最低1m)



窓やドアを開けこまめに換気を!



こまめに手洗い
30秒かけて石けんで丁寧に



(手指消毒薬の使用も可)

会話をするときはマスクをつけましょう



5分の会話は1回の咳と同じ

運動はすいている時間と場所を選んで



遊びもなるべく屋外で

毎朝の健康チェックを



発熱や風邪の
症状がある場合は
自宅で療養

買い物は1人ですいた時間に



先に計画を立てて手短かに

飲食店でも
距離を
取りましょう



多人数での会食は避ける
隣と1つ飛ばしに座る
互い違いに座る

令和2年度 健康づくり絵画

優秀賞



平潟小学校 2年 松本 花琳

2021年



5
May

令和2年度 健康づくり標語

優秀賞

マスクつけ 三密さけて コロナ予防

中郷中学校 2年 最上 蒼空

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 30	〈メモ欄〉					1 仏滅
2 大安	3 赤口 憲法記念日	4 先勝 みどりの日	5 友引 こどもの日	6 先負 2歳児歯科健康診査 大腸がん検診申込開始 (P31、P32参照)	7 仏滅	8 大安 プレバパスクール	
9 赤口 母の日	10 先勝	11 友引	12 仏滅 看護の日	13 大安	14 赤口 3歳児健康診査	15 先勝	
16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安 精神保健相談	20 赤口 4か月児健康診査	21 先勝	22 友引	
23 先負 仏滅 30	24 仏滅 大安 31 世界禁煙デー	25 大安	26 赤口 おひさまサロン 育児相談	27 先勝 離乳食教室	28 友引 1歳6か月児健康診査	29 先負	

歯にとどまらない! 歯周病が体に与える影響

歯肉には毛細血管が密集しており、歯周病になると歯周病菌が血流によって全身に運ばれ、体のあちこちに悪影響を及ぼします。

歯ブラシ編

- ▶ 歯ブラシは柔らかめか普通の硬さのものを選ぶ
 - ・健康な歯の人・歯周病（軽度）の人⇒毛の硬さや太さはふつうのものがおすすめ
 - ・歯周病（重度）の人⇒柔らかく毛先が細いものがおすすめ
- ▶ 歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロスを使用
- ▶ 歯ブラシは月に1回程度交換しましょう。長く使っていると汚れを落とす力が落ちます。歯ブラシ自体が細菌の温床になることも!



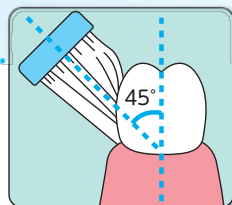
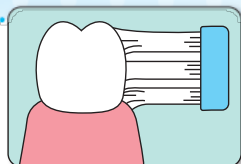
歯磨き編

- ▶ 磨く順番を決める
一筆書きの要領でスタートを決めて順番に磨けば、磨き残しを減らすことができます。
- ▶ 鏡を見ながら磨く
- ▶ 毎食後に磨く
特に夕食後は念入りに。就寝中は唾液分泌が減るため、口の中に細菌が増えやすくなります。
- ▶ 歯ブラシの当て方を知る
歯の表面はブラシを直角に、歯と歯の間目は45度の角度に当てて左右に小刻みに動かす。1本あたり20～30往復が目安。



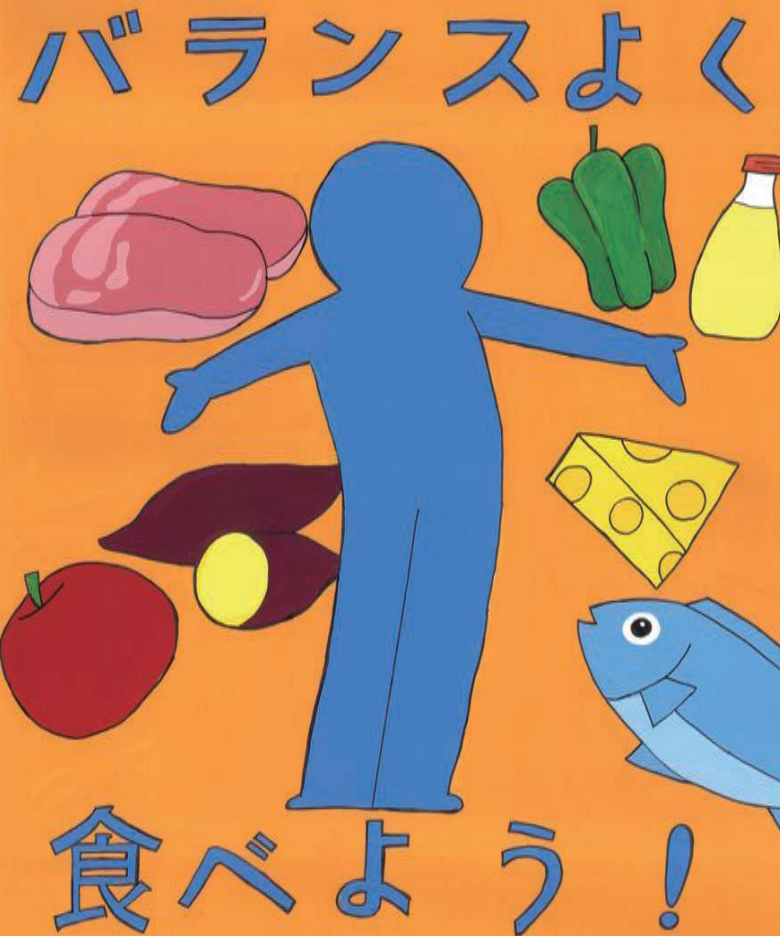
その他

- ▶ 定期的に検診を受ける。



令和2年度 健康づくり絵画

優秀賞



関本中学校 2年 森 心美

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。

食中毒を予防しましょう!



食中毒予防の3原則

家庭での食中毒を予防するには、食品を購入してから食べるまでの過程で、食品に細菌を「つけない」、食品に付着した細菌を「ふやさない」、食品に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。



※こんな時は必ず手を洗いましょう。

- トイレに行ったとき
- 調理するとき
- 食べるとき
- 鼻をかんだあと
- ペットに触れたあと

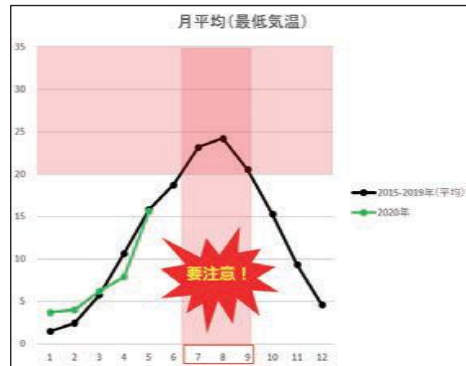


食中毒菌は20～50℃の温度帯でよく増えます。

7月～9月までは月の平均最低気温が20℃を超え、一日を通して食中毒菌の増殖に適した温度になるのでより一層の注意が必要です。

新型コロナウイルス感染症対策として「新しい生活様式」の普及に伴い、外食の機会が減り、家庭で食事をする機会が増えている方も多いのではないのでしょうか。

これからの季節は、気温と湿度が高くなり、料理が傷みやすい時期を迎えますので、テイクアウト等を利用して食事をするときのポイントに気を付けて、安全な食生活を送りましょう。



- 食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かないようにしましょう。
- 持ち帰ったら、すぐに食べましょう。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存する等、長時間常温で放置しないようにしましょう。
- 再加熱するときは中心までしっかり加熱しましょう。
- 食べる前にはしっかり手洗いをしましょう。
- 食品が残ったときは、時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。

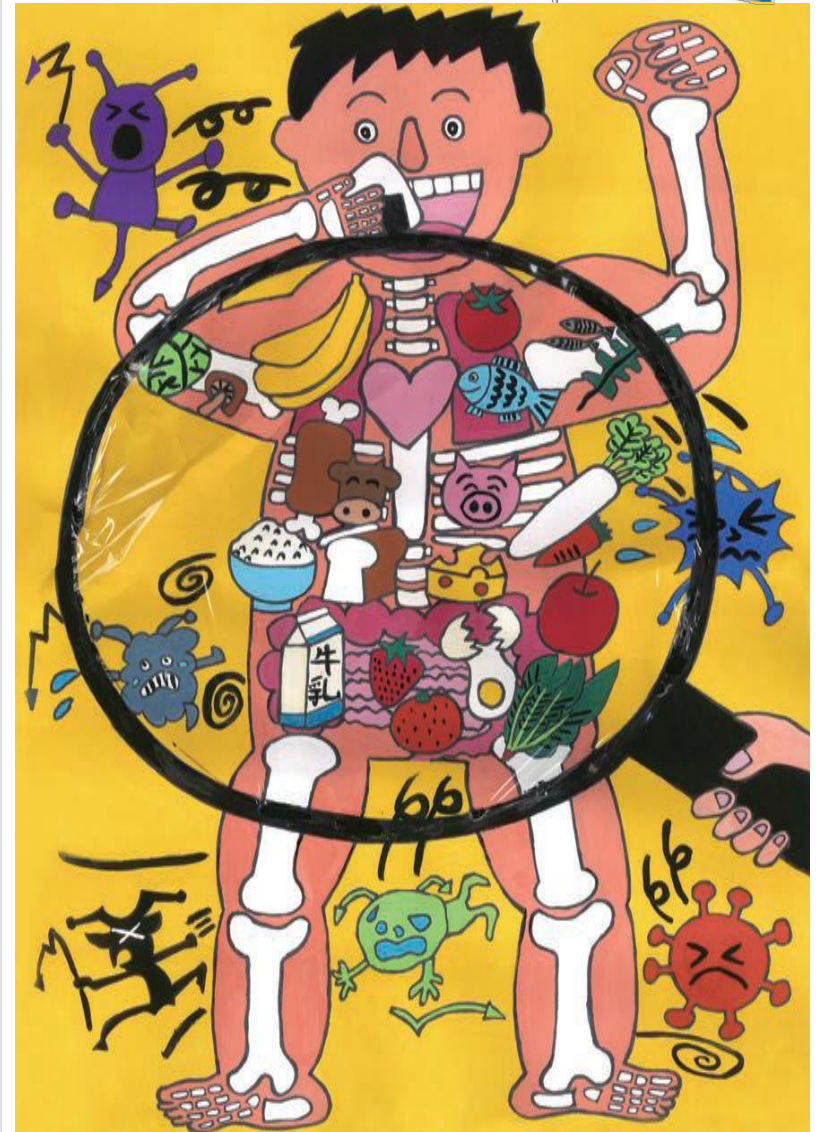


◆食中毒かなと思ったら

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。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

令和2年度 健康づくり絵画

最優秀賞



関本小学校 6年 高倉 一馬

2021年



7

令和2年度 健康づくり標語

優秀賞

てをあらおう ゆびのあいだも しっかりと

関本小学校 1年 金山 智紀

今月の納税 | 納期限 8月2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
<p>6 June</p> <p>日 月 火 水 木 金 土</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>6 7 8 9 10 11 12</p> <p>13 14 15 16 17 18 19</p> <p>20 21 22 23 24 25 26</p> <p>27 28 29 30</p>	<p>8 August</p> <p>日 月 火 水 木 金 土</p> <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>8 9 10 11 12 13 14</p> <p>15 16 17 18 19 20 21</p> <p>22 23 24 25 26 27 28</p> <p>29 30 31</p>	<p><メモ欄></p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>		<p>1 友引</p> <p>2歳児歯科健康診査</p>	<p>2 先負</p>	<p>3 仏滅</p>
<p>4 大安</p> <p>プレパバスクール</p>	<p>5 赤口</p>	<p>6 先勝</p>	<p>7 友引</p> <p>歯周病予防教室</p>	<p>8 先負</p>	<p>9 仏滅</p> <p>3歳児健康診査</p>	<p>10 赤口</p>
<p>11 先勝</p>	<p>12 友引</p>	<p>13 先負</p>	<p>14 仏滅</p>	<p>15 大安</p> <p>4か月児健康診査</p>	<p>16 赤口</p>	<p>17 先勝</p>
<p>18 友引</p>	<p>19 先負</p>	<p>20 仏滅</p> <p>市内小中学校終業式</p>	<p>21 大安</p> <p>精神保健相談</p>	<p>22 赤口</p> <p>海の日</p>	<p>23 先勝</p> <p>スポーツの日</p>	<p>24 友引</p>
<p>25 先負</p>	<p>26 仏滅</p>	<p>27 大安</p>	<p>28 赤口</p> <p>世界肝炎デー おひさまサロン 育児相談</p>	<p>29 先勝</p> <p>離乳食教室 歯周病予防教室</p>	<p>30 友引</p> <p>1歳6か月児健康診査</p>	<p>31 先負</p>

熱中症予防のポイント



暑さを避けましょう



- ★エアコンを利用するなど、部屋の温度は28℃以下、湿度は70%以下をめやすに調節する。
- ★感染症予防のため、冷房中も換気扇の使用や定期的な窓の開放で換気しつつ、エアコンの温度設定をこまめに行い、室温を調整する。
- ★天気予報などを参考に、暑い日や暑い時間帯は外出を避けるなど無理をしない。
- ★涼しい服装にして、外出時は日傘や帽子を忘れない。 日傘や帽子を忘れずに
- ★急に暑くなった日、湿度の高い日はとくに注意する。
- ★少しでも異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分を補給する。



環境省のウェブサイト「環境省熱中症予防情報サイト」では、各種普及資料や、熱中症の
かかりやすさを示す「暑さ指数(WBGT)」を公表しています。



携帯電話用

「環境省熱中症予防情報サイト」 環境省 熱中症 検索



スマートフォン用

こまめに水分補給をしましょう



汗をかいたときなどは、
塩分を同時に補給で
きるスポーツドリンクも
効果的です。

- ★のどが渇く前に、こまめに水分補給。
- ★めやすは、食事などに含まれる水分以外
に1日あたり1.2リットルの水分の摂取。
- ★大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに。

令和2年度 健康づくり絵画

優秀賞



精華小学校 5年 河野 陽葵

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。

2021年



August

8

令和2年度 健康づくり標語

優秀賞

わすれないてあらいうがいとおもいやり

関南小学校 1年 山崎 葵偉

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	
1 食品衛生月間 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負 広島平和記念日	7 仏滅	
8 山の日 先勝	9 振替休日 長崎原爆の日 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	
15 終戦記念日 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口 4か月児健康診査	20 先勝 3歳児健康診査	21 友引	
22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口 おひさまサロン 育児相談	26 先勝	27 友引 1歳6か月児健康診査	28 先負	
29 仏滅	30 大安	31 赤口	〈メモ欄〉			7 July 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	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

とても怖い“生活習慣病の重症化”

～症状がないうちに早めに予防しましょう～

生活習慣病とは？

不規則な食生活や運動不足、お酒の飲みすぎ、ストレスなどが原因で起こる病気で、高血圧、糖尿病、高脂血症などがあります。生活習慣病は検査値が少し悪くなった程度では目立つ症状がありません。



放置するとどんな危険があるの？

体中の血管に強い圧力がかかり、傷つき、動脈硬化が静かに進行していきます。そして心筋梗塞や狭心症、脳卒中、慢性腎不全など合併症が起こり、生活の不自由や生命の危険が出てくる可能性があります。

※例えば高血糖を放置すると糖尿病に進行します。薬物療法が必要となり、重度になると失明や下肢切断、人工透析となる場合があります。

→症状が出る前の「重症化予防」がとても大切！

血管にとっても負担がかかっています！

どのように重症化を予防すればいいの？

①毎年、健康診断を受けて自身の体の状態を知りましょう。

・血圧や血糖、脂質の数値が基準値より高かったり、年々悪化していないか確認しましょう。かかりつけ医がいる場合は、結果を報告しましょう。

②保健指導を受ける機会があれば、ぜひ利用しましょう。

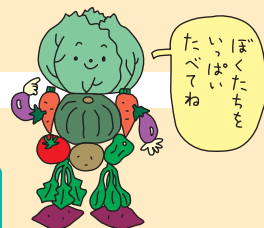
・保健師や管理栄養士からのアドバイスをもらいながら、生活習慣を見直すチャンスです。

③規則正しい食生活を心がけましょう。

・バランスの良い食事を腹八分目
・最初に野菜をたっぷりとろう
・塩分を控え、酸味や香辛料を活用
・甘い物、油っぽい物は控えめに

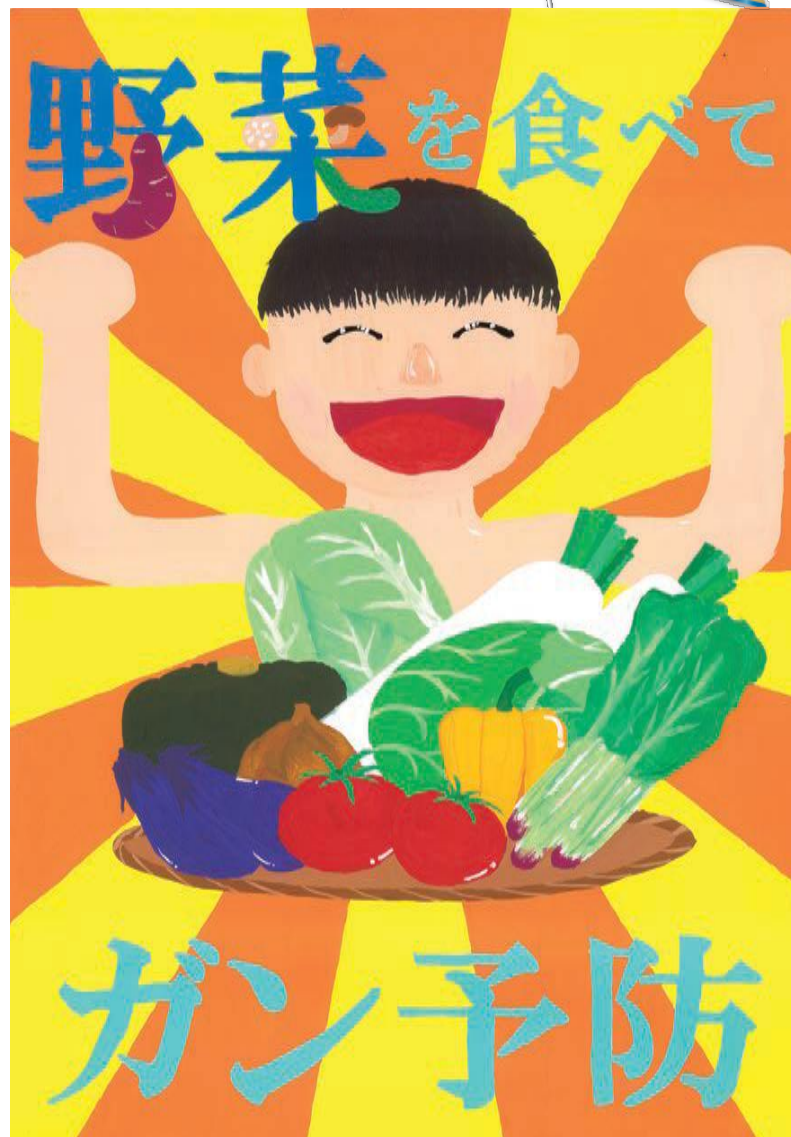
④こまめに体を動かしましょう。

・家事や日常生活で意識して体を動かしましょう。



令和2年度 健康づくり絵画

優秀賞



磯原中学校 2年 小坂 香真知

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2年度 健康づくり標語 **優秀賞**

がんけんしん うけて安心 家族も笑顔

大津小学校 5年 木村 心

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

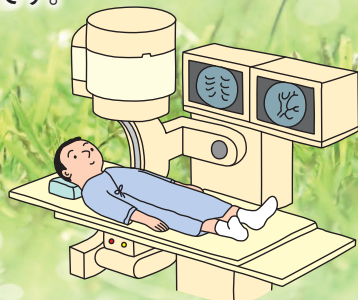
がんは「早期発見」することで90%以上が治ります!

年に1回、がん検診を受けましょう。

日本人が生涯でがんにかかる確率は、**約2人に1人**です。

また、年間約100万人が新たにがんにかかり、その30%が20～64歳の就労世代と言われています。

『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』



がん検診を受ける

がん検診は市や職場等様々なところで受けられます。

〈市で受ける場合〉



早期発見

異常なし

翌年のがん検診へ

精密検査を受ける

治療する

要精密検査

がん検診のメリット (早期発見・早期治療)

検診は自覚症状が無い時点でやられることから、がんが進行していない状態で発見することが出来ます。がんが不治の病といわれたのは昔のことで、現在は早期発見・早期治療でがんはその多くが治ります。一方、症状を感じて受診した場合には、がんが進行している可能性もあり、臓器によっては治すことができない場合が多くなります。

がん検診のデメリット

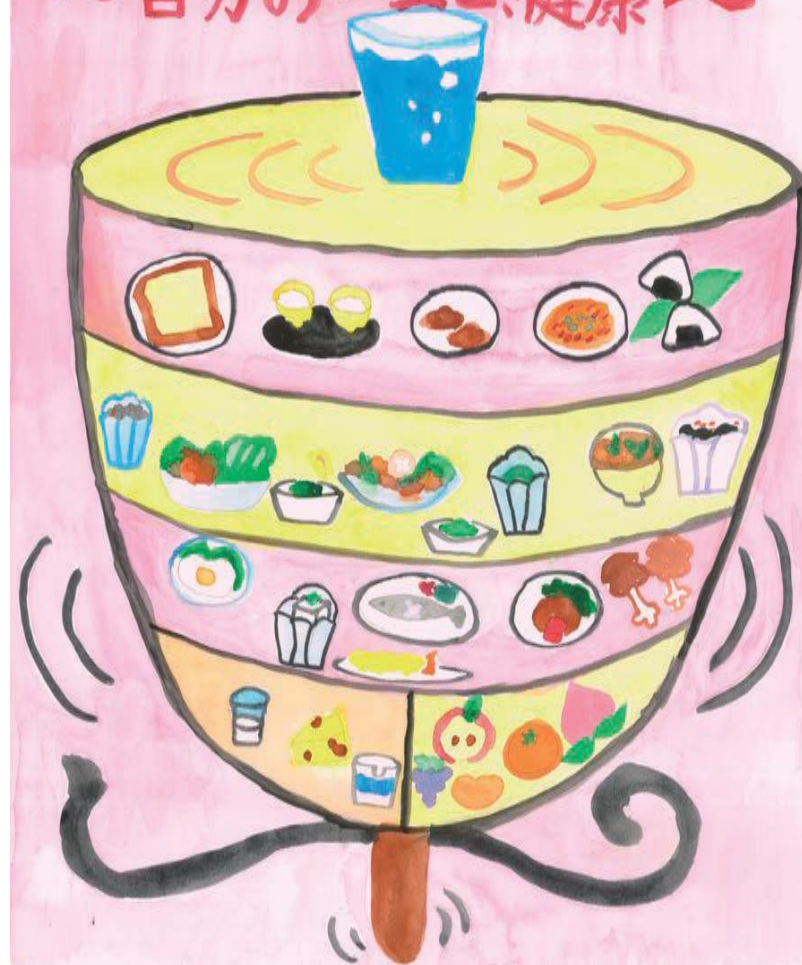
がんが見つかりにくい場所や形をしている場合には発見できないことがあり、検査の精度は100%ではありません。ただし、定期的に検診を受けることにより、がんを発見できる確率は高まり、がんによる死亡を回避する可能性も高くなります。このため、がん検診は単発の受診ではなく、適切な間隔で受け続けることが必要です。また、症状がある場合は医療機関の受診が必要です。

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2年度 健康づくり絵画

優秀賞

バランス食でガン予防 ～自分の一生と、健康～



大津小学校 5年 角場 妃奈乃

2021年



October

10

令和2年度 健康づくり標語

最優秀賞

がんけんしん 助かる命がそこにある

中郷第二小学校 4年 伊藤 悠馬

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

気をつけたい「冬の感染症」

気温が低く乾燥している冬は…
風邪、インフルエンザ、ノロウイルス、新型コロナウイルスなど感染症が流行しやすい季節です。

ウイルスの主な感染経路は？

- 飛沫感染**
飛び散った病原体が接触感染も招く
- 接触感染**
直接的、間接的に病原体に接触して感染。
- 空気感染**
飛沫として空気中に飛散し、微粒子化した病原体を空気と一緒に吸い込むことで感染。

だから…
「手洗い」「環境の清浄(吐しゃ物の処理)」が大切!

**感染症の種類は違っても…
基本的な予防対策は同じです!**

①感染経路を断つ
「飛沫感染」「接触感染」を防ぐために

- こまめな手洗い
- 咳エチケット(マスク着用)
- 定期的な換気・加湿

②免疫力を高める

- 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。
- 適度な運動で体力増進を図りましょう。

「手洗い」は感染予防の基本です!

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 手首も忘れずに洗います。

洗いましょう。
30秒以上かけて

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

令和2年度 健康づくり絵画

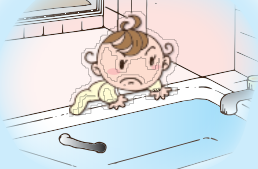
最優秀賞



関南小学校 2年 小野 真和

子どもの事故を防ぎましょう

★溺水



- 浴槽の水は抜いておく。
- 浴室ドアの鍵はかけておく。

★窒息

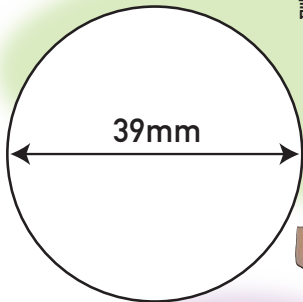


- 寝具の環境を整える。
(布団は固めのものを選ぶ、タオルや布団で顔を覆わないようにする)
- 原因になりやすい食べ物(ピーナッツ等の豆類やこんにゃくゼリーなど)は与えない。
- ビニール袋やひも等は放置しない。

★誤飲・中毒

- 子どもの手の届くところにたばこや薬、洗剤などの誤飲や中毒につながるものは置かない。

この円よりも小さいものは、子どもが口に入れる危険があるので要注意!



★やけど

- 子どもの近くに熱いものは置かない。
- 台所など危険なものが置いてあるところには入れないようにする。



★転落・転倒

- ベビーベッドの柵は必ず上げておく。
- ベビーカー等に乗せるときは必ずベルトを締める。
- ベッドやイス、ソファ等の上では遊ばせない。
- 階段やベランダには柵を付け、窓は必ず鍵をかける。
- 動きまわるようになると事故が起こりやすくなるため、子どもから目を離さないようにする。



★交通事故

- 危険なことをした場合に毅然とした態度でしかる、などの安全のしつけをする。

令和2年度 健康づくり絵画

優秀賞



中郷第一小学校 4年 木村 朱結

茨城子ども救急電話相談

プッシュ回線・携帯
電話から【#8000】
すべての電話から
【03-6667-3377】



(財)日本中毒情報センター 中毒110番

つくば：029-852-9999 (365日9時~21時)
大阪：072-727-2499 (365日24時間対応)
タバコ専用電話：072-726-9922
(365日24時間対応、テープでの情報提供)

2021年



December

12

令和2年度 健康づくり標語

最優秀賞

しよう運動 やめようたばこ 自分のためのがん検診

中郷中学校 1年 金成 紘杜

今月の納税 | 納期限 12月27日

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

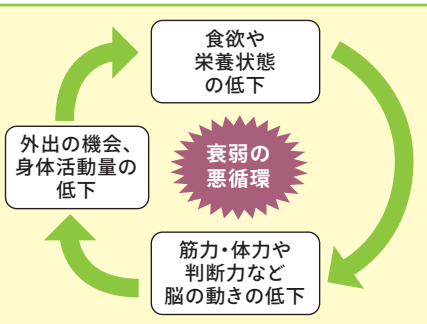
日	月	火	水	木	金	土
11 November 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2022 January 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	<メモ欄>	1 赤口	2 先勝 2歳児歯科健康診査	3 友引	4 大安
5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負 精神保健相談	9 仏滅	10 大安 3歳児健康診査	11 赤口
12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅 プレママプラス	16 大安 4か月児健康診査	17 赤口	18 先勝
19 友引	20 先負	21 仏滅	22 大安 おひさまサロン 育児相談	23 赤口	24 先勝 市内小中学校終業式 1歳6か月児健康診査 ←大腸がん検診申込終了	25 友引 クリスマス
26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引	<メモ欄>

健康寿命の秘訣は「フレイル(虚弱)」の予防!

高齢期における、筋力低下や低栄養などによって心身の機能が低下し、弱った状態を「フレイル(虚弱)」といいます。健康と障がい(要介護状態)の間のような段階で、多くの人フレイルの段階を経て要介護状態になると考えられます。

新 型コロナウイルス感染症は特に高齢者には注意が必要な感染症ですが、感染予防と合わせて居宅生活が続く「生活の不活化」に注意が必要です。

外出が減ると、歩数が減るなど身体的な活動量が落ちたり食べ物の種類、特にたんぱく質が不足しがちです。そのため悪循環が起きやすくなります。悪循環を防ぐことが重要です。



◎フレイルの進行を防ぐ生活習慣のポイント◎

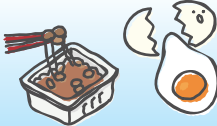
1 運動:筋力を維持・向上

- からだをよく動かす。
- 筋力トレーニングを習慣に。



2 食生活:しっかり栄養をとる

- 低栄養を防ぐ。
- 良質なたんぱく質を摂取。



3 口腔ケア:口腔の状態は全身の健康に関係

- 口の中を清潔に保つ。
- 口腔体操などで口を動かす。



4 認知症予防:積極的に脳に刺激を

- 趣味やボランティアなど社会活動で脳をきたえる。



5 うつ予防:こころの健康に注意

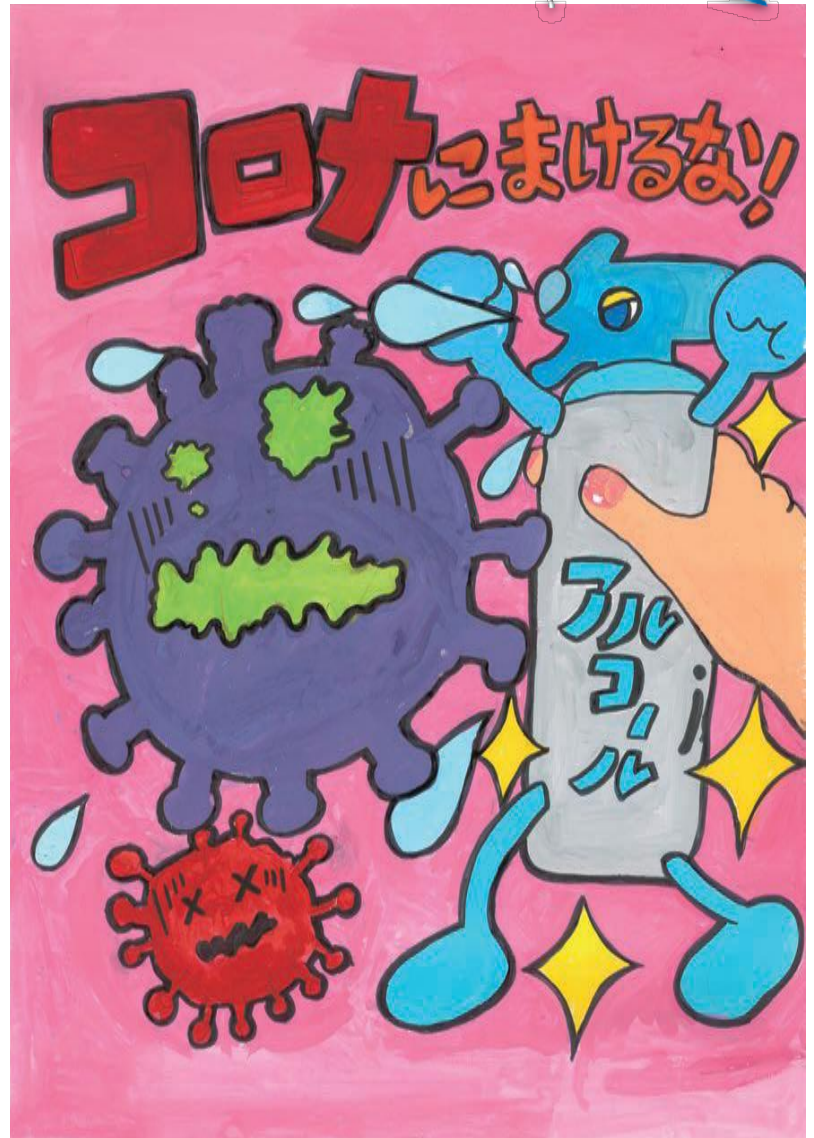
- 心配な時には専門医に相談を。



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2年度 健康づくり絵画

優秀賞



平潟小学校 3年 大好 真紘

2022年



1

令和2年度 健康づくり標語

最優秀賞

大すきだから とおくにいるよ おばあちゃん

平潟小学校 2年 根本 凰丞

今月の納税 | 納期限 1月31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	
12 December 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2 2022 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〉					1 先負 元日
2 仏滅	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	
9 赤口	10 先勝 成人の日	11 友引 市内小中学校始業式	12 先負	13 仏滅	14 大安 3歳児健康診査	15 赤口 プレバパスクール	
16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅 精神保健相談	20 大安 4か月児健康診査	21 赤口	22 先勝	
23 友引 先負 30	24 先負 仏滅 31	25 仏滅	26 大安 おひさまサロン 育児相談	27 赤口 離乳食教室	28 先勝 1歳6か月児健康診査	29 友引	

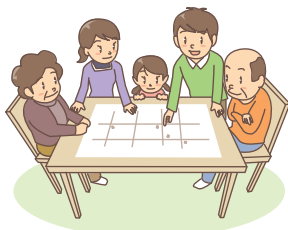
新型コロナウイルス感染症が
収束していない中で

災害への備え方

📢 日頃からの準備が大切です。

✓ **今のうちに自宅が安全かどうかを確認しましょう**

洪水や土砂災害ハザードマップを確認しましょう。自宅が安全な地域にある場合は、2階等への避難(垂直避難)も考えておきましょう。



✓ **避難先を確認しておきましょう**

市町村が指定する避難場所、避難所について日頃から確認しておきましょう。また、新型コロナウイルス感染症を含む感染予防策の一つとして、安全な親戚・知人宅等への避難を考慮することも重要です。



✓ **日頃から災害情報を収集しましょう**

テレビや防災無線、防災メール等で災害の情報を集めることも防災対策のひとつです。
※北茨城市では、自宅から防災無線放送の内容を確認できる「音声自動応答サービス(TEL43-3110)」や同じ内容を配信する「防災メール配信サービス」を行っています。



災害時の持ち出し品を準備しておきましょう(災害持ち出し袋)

<通常の準備品>

- 非常食 ○ペットボトル ○健康保険証 ○常備薬
- おくすり手帳 ○現金 ○軍手 ○懐中電灯
- ラジオ ○筆記用具 ○眼鏡 ○洗面用具
- ヘルメット ○ホイッスル ○防寒着・着替え
- 携帯電話の充電器 ○モバイルバッテリー等

<感染防止対策用品(例)>

- マスク ○体温計 ○除菌シート ○石鹸
- アルコール消毒液 ○上履き(スリッパ、靴下等)
- ティッシュペーパー ○タオル ○ビニール手袋等

避難先での感染防止対策

✓ **感染予防に対する「一人ひとりの心がけ」が大切です**

- こまめな手洗いや消毒を心がけましょう。
- 正しいマスクの着用やハンカチ等で鼻と口を覆う咳エチケットを守りましょう。
- 避難者同士の間隔は、2メートル以上を基準として、3密(密閉、密集、密接)を避けましょう。
- 定期的に窓や扉を開放して、換気をしましょう。
- ドアノブ等の共有部分や物品の消毒(清掃)等、衛生環境の確保に努めましょう。



※避難所等大勢の人が集まっている場所で、発熱、咳などの症状がある場合は、すぐに管理者に申し出て下さい。また、避難所到着時や定時での体温測定や健康状態の確認も重要です。

令和2年度 健康づくり絵画

優秀賞



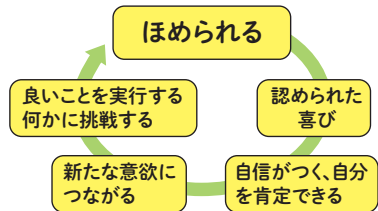
常北中学校 1年 石川 海輝

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。

子どもがのびのび成長するために!

『ほめ上手になろう!!』

「ほめる」ことで、良いイメージが連鎖していきます。



ほめるのは、「それは良いことだよ。」というサインです。もともと備わっている「子どもの育つ力」を励まし、発達に応じたサポートをしながらよい方向へ導きます。

『どうやってほめればいいのか?』

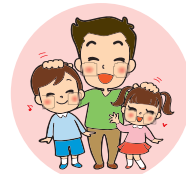
1 今できていることを見つけてほめる

日頃から子どもがしていることに目を向けてみましょう。大人が「できて当たり前」と思うようなこともほめる対象です。以前より少しできていることや、自分で考えて行動していることがたくさんあります。



2 「いいな」と思ったその時にほめる

「いいな」と思ったら、すぐほめましょう。結果だけでなく、がんばりの経過もほめるようにしましょう。頭をなでたり、抱きしめるのも効果的です。



3 ほかの子と比べず、過去からの成長をほめる

「あの子よりできている」という表現より、過去の自分から伸びたところをほめられ、成長を認められた方が今後の励みにもなります。



4 ほめっぱなしにせず、次の行動を見届ける

子どもは「またほめられたい」と思っています。昨日できていたことでも、今日またできていたら繰り返し何度もほめましょう。



令和2年度 健康づくり絵画

華川小学校 2年 山縣 凌真

子育てががんばりすぎていませんか? /

現在、核家族化が進み、地域との関わりも減って、子育てを頼れる人が少なくなっています。子育てがしづらくなっている時代だからこそ、周囲の助けが必要です。ひとりで悩まず、ぜひ相談してください。

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!



2022年



March

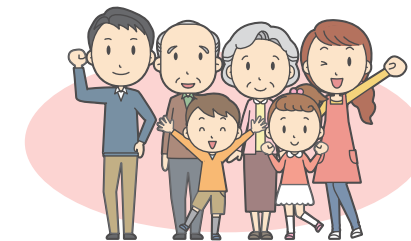
3

令和2年度 健康づくり標語

優秀賞

がん検診 続けることに 意味がある

常北中学校 1年 辺見 優奈



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

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 ☎03-6667-3377

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 ☎03-6667-3377

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16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。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10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	R3 4/28	5/26	6/30	7/28	8/25	9/22	10/27	11/24	12/22	R4 1/26	2/16	3/23
-----	------------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------------	------	------

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（生後1か月、6～7か月、9～10か月）の3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、母子健康手帳
〈時間〉午前10時～11時 〈場所〉保健センター

開催日	R3 5/27	7/29	9/30	11/25	R4 1/27	3/24
-----	------------	------	------	-------	------------	------

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	R3 4/28	5/26	6/30	7/28	8/25	9/22	10/27	11/24	12/22	R4 1/26	2/16	3/23
-----	------------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------------	------	------

早期療育指導支援システム 予約制

ことばの遅れ、落ち着きがないなど、発達の遅れが心配な就学前のお子さんを対象に、療育指導専門員や保健師等が、発達の相談、子育ての相談、療育等のサービスの相談に個別に応じます。必要に応じて療育指導、知能検査を行います。

〈対象〉 就学前のお子さん

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
 〈時間〉 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〉 就学前のお子さん 〈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
R3年 4月	15日(木)	R2年 12月生	23日(金)	R1年 9月生	1日(木)	H31年 3月生	9日(金)	H30年 1月生
5月	20日(木)	R3年 1月生	28日(金)	R1年 10月生	6日(木)	H31年 4月生	14日(金)	H30年 2月生
6月	17日(木)	R3年 2月生	25日(金)	R1年 11月生	3日(木)	R1年 5月生	11日(金)	H30年 3月生
7月	15日(木)	R3年 3月生	30日(金)	R1年 12月生	1日(木)	R1年 6・7月生	9日(金)	H30年 4月生
8月	19日(木)	R3年 4月生	27日(金)	R2年 1月生			20日(金)	H30年 5月生
9月	16日(木)	R3年 5月生	24日(金)	R2年 2月生	2日(木)	R1年 7・8月生	10日(金)	H30年 6月生
10月	21日(木)	R3年 6月生	22日(金)	R2年 3月生	7日(木)	R1年 9月生	8日(金)	H30年 7月生
11月	18日(木)	R3年 7月生	26日(金)	R2年 4月生	4日(木)	R1年 10月生	12日(金)	H30年 8月生
12月	16日(木)	R3年 8月生	24日(金)	R2年 5月生	2日(木)	R1年 11・12月生	10日(金)	H30年 9月生
R4年 1月	20日(木)	R3年 9月生	28日(金)	R2年 6月生			14日(金)	H30年 10月生
2月	17日(木)	R3年 10月生	25日(金)	R2年 7月生	3日(木)	R1年 12月生 R2年 1月生	18日(金)	H30年 11月生
3月	17日(木)	R3年 11月生	25日(金)	R2年 8月生	3日(木)	R2年 2月生	18日(金)	H30年 12月生
受付時間	12:45～14:30 ※個別通知にてお知らせします。						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

(令和2年10月1日より右記へ変更となりました)

注射生ワクチン

BCG、麻しん風しん、水痘、おたふくかぜ

27日以上あける

注射生ワクチン

経口生ワクチン

ロタウイルス

制限なし

不活化ワクチン

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

注射生ワクチン
経口生ワクチン
不活化ワクチン

※接種日翌日が1日目になります。

※同じ種類の接種間隔は下記の表の通りです。(従来通り)

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

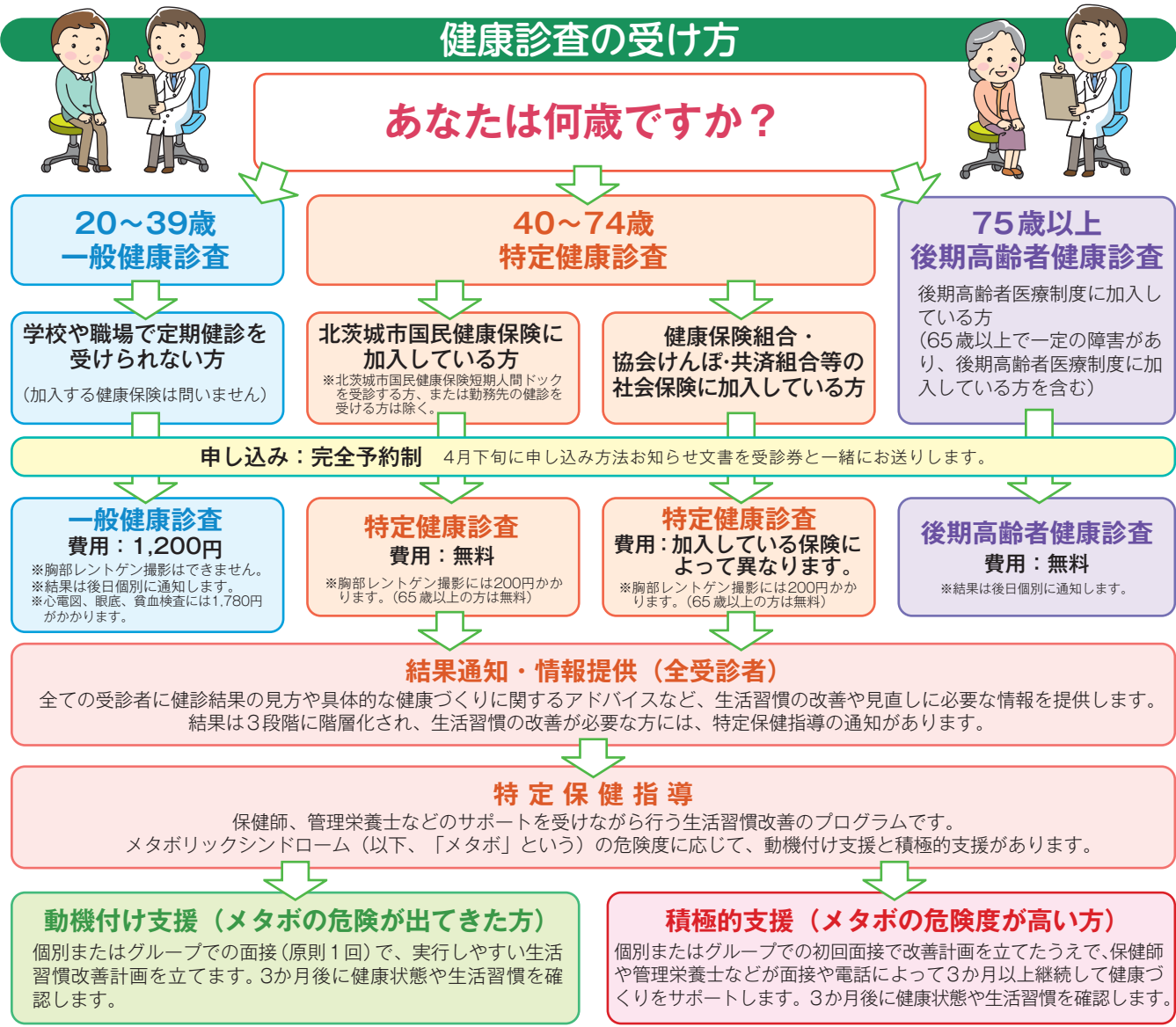
■と■：法律で定められている対象年齢 (期間中はいつでも接種できますが、それぞれの予防接種の目的から標準的な接種の年齢を■を目安として示してあります。)

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		出生後から		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]	
	生ワクチン	ロタウイルス		1価		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		2回接種 (4週間以上あけて2回接種)	
	生ワクチン	ロタウイルス		5価		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		3回接種 (4週間以上あけて3回接種)	
	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		5		6		7		8		9		10		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 追加接種(④)：接種 ：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		5		6		7		8		9		10		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 追加接種(④)：接種 ：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		5		6		7		8		9		10		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)		出生後から		1歳未満		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		1回接種	
	生ワクチン	麻しん風しん		1歳から2歳未満		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		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		3		4		5		6		7		8		9		10		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		9歳以上		13歳未満		1		2		3		4		5		6		7		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	日本脳炎		平成13年4月2日～平成19年4月1日生まれの方		生後6か月から		7歳6か月未満		9歳以上		13歳未満		1		2		3		4		5		6		7		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	2種混合 (ジフテリア、破傷風)				11歳以上		13歳未満		1		2		3		4		5		6		7		8		9		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		1		2		3		4		5		6		7		8		9		3回接種 [2回目：ワクチンの種類により、1回目の接種から1か月後 または2か月後 3回目：1回目の接種から6か月後]		

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。

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
- 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~) (心電図、眼底、貧血検査は無料です)

※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

※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6日（木）から12月17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。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25日（日）	70名	50名（超）	保健センター	①午前8時00分～ ②午前9時00分～ ③午前10時00分～ ④午前11時00分～ （④は胃がん無し）
7月26日（月）	※女性のみ	100名（マ/超）		
7月27日（火）	70名	50名（マ）		
11月28日（日）	※女性のみ	100名（マ/超）		
11月29日（月）	70名	50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4年4月1日時点）

◆申込開始 令和3年4月12日（月）午前8時30分より（電話のみ[土・日・祝日除く]）

◆申込方法 電話またはオンラインでお申し込みください。オンライン申込みはこちら→

◆内容



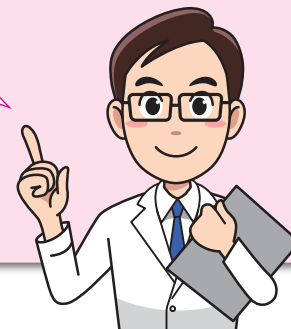
健診（検診）名		自己負担額	受診の対象者 （年齢は令和4年4月1日時点）
必須項目	特定健診	無料 ※1	国保に加入している40歳～74歳の方 ※2
	後期高齢者健診	無料	後期高齢者医療制度に加入している方
	結核・肺がん検診	×線 200円 無料	40歳～64歳の方／胸部CT受診者を除く 65歳以上の方／胸部CT受診者を除く
	胃がん検診	バリウム 1,500円	40歳以上の方
	大腸がん検診	便潜血検査 500円	40歳以上の方
選択項目	乳がん検診	マンモグラフィ 超音波 1,100円	偶数年齢の女性 奇数年齢の女性
	肺がん検診	喀痰 1,100円	X線検査受診の方（特に喫煙者の方）
	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	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。（市の健診会場で受診できない医療保険もあり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あります。）

◆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）

感染症対策として、
すべての健（検）診を「完全予約制」で
実施いたします。受診される方は必ず
事前にお申し込みください。



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 （令和2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	78.73%	76.19%
茨城県	79.03%	76.25%



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。
(標記年齢は令和3年度の到達年齢)

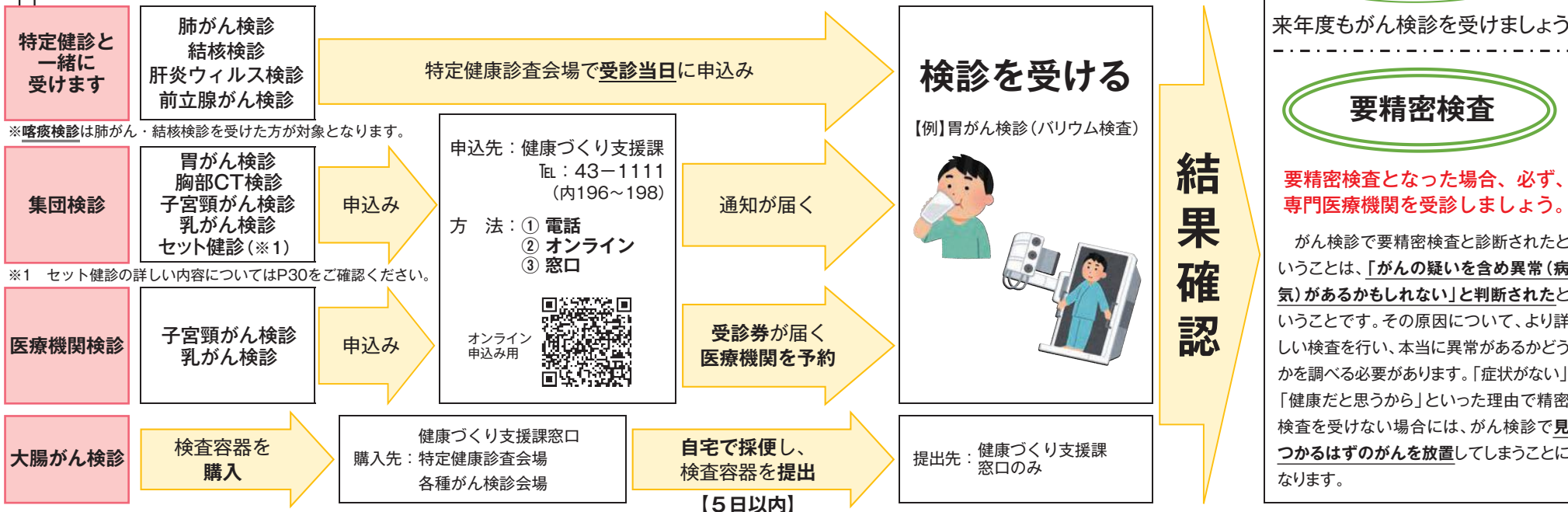


ステップ1 ▶▶ **まずは、受けられる「がん検診」を確認してみましょう! あなたの年齢は?**

申込した日 (自分で記入)	北茨城市で受けられるがん検診 (完全予約制)						男性				女性						
	検診名	検査方法等	料金	方法	時期	申込期間	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代以上	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代以上		
/	セット健診	特定健診 各種がん検診 (肺・結核、胃、大腸、乳)	受診内容によって 変わります。 詳しくはP30を ご覧ください。	集団	7・11月	令和3年4月12日(月)～ 定員となり次第、申込終了		○	○	○			○	○	○		
/	肺がん (40～64歳)	胸部レントゲン検査	200円	集団	6～11月	特定健康診査と 一緒に受けられます		○	○	○			○	○	○		
/	結核 (65歳以上)	胸部レントゲン検査 ※65歳以上対象の結核検診は、感染症予防法に 基づいて市で実施します。	無料									○					○
/	喀痰	喀痰細胞診 (肺がん・結核検診受診者のみ対象)	1,100円							○	○	○			○	○	○
/	肝炎ウイルス	HCV抗体検査・HBs抗原検査 ※特定健診時に採血します。	1,000円							○	○	○	※40歳以上で、今までに一度も肝炎ウイルス検査を受けたことのない方が対象となります。				
/	前立腺がん	PSA検査(血液検査) ※特定健診時に採血します。	800円									○	○				
/	大腸がん	便潜血検査	500円	集団	5～12月	令和3年5月6日(木)～ 令和3年12月24日(金)		○	○	○			○	○	○		
/	胃がん	胃バリウム検査	1,500円	集団	8月	令和3年3月1日(月)～ 定員となり次第、申込終了	○	○	○	○		○	○	○	○		
/	胸部CT	胸部CT撮影	3,500円	集団	8月	令和3年3月1日(月)～ 定員となり次第、申込終了			○	○				○	○		
/	子宮頸がん	細胞診 ※体部検診は医療機関検診で 医師が必要と判断した場合 のみ受けられます。	1,200円	集団	8・9月	令和3年3月1日(月)～ 定員となり次第、申込終了	【受診できる医療機関】 北茨城市民病院 県北医療センター 高萩協同病院										
			2,400円	医療機関	4～2月	令和3年3月1日(月)～ 令和3年11月30日(火)											
/	乳がん	超音波検査 (30歳代) (40歳代以上 の奇数年齢)	マンモグラフィ 検査 (40歳代以上 の偶数年齢)	1,100円	集団	9・10月										令和3年3月1日(月)～ 定員となり次第、申込終了	
				1,900円	医療機関	4～2月	令和3年3月1日(月)～ 令和3年11月30日(火)										

ステップ2 >>> 次に、受きたい「がん検診」の申込みをしましょう!

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。



無料 / クーポン券

北茨城市では、各種がん検診において「**無料**」で検診を受けられるクーポン券を配布しています。
【対象者へ5月上旬に郵送予定】

〔令和3年度対象者〕	子宮頸がん検診	21歳	H12年4月2日 ~ H13年4月1日生
	乳がん検診	41歳	S55年4月2日 ~ S56年4月1日生
	大腸がん検診	41歳	S55年4月2日 ~ S56年4月1日生
		46歳	S50年4月2日 ~ S51年4月1日生
		51歳	S45年4月2日 ~ S46年4月1日生
		56歳	S40年4月2日 ~ S41年4月1日生
	61歳	S35年4月2日 ~ S36年4月1日生	
胃がん検診	50歳	S46年4月2日 ~ S47年4月1日生	

※ 子宮頸がん・乳がん検診のクーポンは、集団検診または医療機関検診のどちらかで使用できます。



問1：がん検診にはどんなメリットがあるの？

答1：がん検診は自覚症状が無い時点で行われることから、がんが進行していない状態、つまり、「**早期発見**」することが出来るんですよ。そして、早期治療することで、がんはその多くが治ります。しかし、一方で症状を感じて受診した場合は、がんが進行している可能性もあり、臓器によっては治すことができない場合が多くなります。

なるほど。
問2：じゃあ、がん検診に、デメリットはないのかな？

答2：がん検診のデメリットは、がんが見つけない場所や形をしている場合には発見できないことがあり、検査の精度は100%ではありません。ただし、初回の検診でがんと診断できなかった場合でも、毎年、検診を受けることでがんを発見できる確率は高まり、がんによる死亡を回避できる可能性も高くなるんですよ。



健康教室・健康相談等

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3年5月28日（金）



開催日	R3	6/2(水)	6/10(木)	7/7(水)	7/29(木)

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、誰もがここら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、ここらの病気も早期発見・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	R3 4/14、6/9、10/13、12/8、2/9	R4 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	R3 5/19、7/21、9/15、11/17、1/19、3/16	R4 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、ここら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、日棚地区愛育班)

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？



令和2年度はマスクケースづくりをしました。

令和2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・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？



令和2年4月 会員数 69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。
- ・風しんにかかるリスクがあります。
- ・風しんへの抵抗力があります。
- ・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
※対象の方には、既に(平成31年4月又は令和2年3月)クーポン券を送付しています。お手元のクーポン券の有効期限が延長され、**2022年2月までご利用頂けます。**(※再発行の必要はありません)

【記載された有効期限】

2020年3月 → **2022年2月末まで有効**
2021年3月

◎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
- ・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。)

