

令和4年度

2022.4~2023.3

健康カレンダー

1年間大切に
使いましょう

目次

健康トピックス カレンダー (2022年4月~2023年3月)	P 1 ~24
母子保健・健康教室・育児相談	P25~26
予防接種	P27~28
健康診査 (一般・特定・後期高齢者健診、特定保健指導)	P29~30
がん検診等	P31~32
健康相談等	P33~34



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出来ます。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 ~ P30 をご覧ください。

令和3年度健康づくり絵画 《最優秀賞》



大津小学校6年 角場 妃奈乃

2022



April

4

令和3年度健康づくり標語 〈最優秀賞〉

「自分ごと」目をそらさずに 検診へ

大津小学校6年 角場 妃奈乃

今月の納税 納期限 5月2日

■固定資産税 第1期

日	月	火	水	木	金	土
<p>3 March</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 31</p>	<p>5 May</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>	<メモ欄>			<p>1 先負</p>	<p>2 仏滅</p>
<p>3 大安</p>	<p>4 赤口</p>	<p>5 先勝</p>	<p>6 友引</p> <p>市内小中学校始業式</p>	<p>7 先負</p> <p>市内小中学校入学式 世界保健デー 2歳児歯科健康診査</p>	<p>8 仏滅</p> <p>3歳児健康診査</p>	<p>9 大安</p>
<p>10 赤口</p>	<p>11 先勝</p>	<p>12 友引</p>	<p>13 先負</p> <p>精神保健相談</p>	<p>14 仏滅</p>	<p>15 大安</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>21 大安</p> <p>4か月児健康診査</p>	<p>22 赤口</p> <p>1歳6か月児健康診査</p>	<p>23 先勝</p>
<p>24 友引</p>	<p>25 先負</p>	<p>26 仏滅</p>	<p>27 大安</p> <p>育児相談</p>	<p>28 赤口</p>	<p>29 先勝</p> <p>昭和の日</p>	<p>30 友引</p>

- 在宅介護支援センターときわの杜 TEL.46-6044
- 在宅介護支援センターおはよう館 TEL.30-1833

- 在宅介護支援センターのぞみ TEL.42-0782
- 北茨城市地域包括支援センター (市役所高齢福祉課内) TEL.43-1111

- 元気ステーション TEL.44-7111

日本人の2人に1人は
一生のうちに何らかの**がん**に
かかるといわれています。



がんは、すべての人にとって身近な病気です。

がんになる確率

男性の場合
生涯では
65%



女性の場合
生涯では
50%

がんで死亡する確率

男性の場合
生涯では
27%



女性の場合
生涯では
18%

2018年データに基づく累積罹患リスク 及び 2019年データに基づく累積死亡リスク、
国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」より

がんになるリスクを 低くする6つの健康習慣

身体を動かす



適正体重を維持する

食生活を見直す



減塩する・野菜果物を摂取する

がん検診を定期受診する



節酒する

禁煙する



がんは、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって、「なりにくする（予防する）」ことができる病気ですが、心がけていても、がん「ならないようにする」ことはできません。**がん予防には、健康習慣と定期的ながん検診受診が大切です。**がんを早期発見し、適切な治療を行うことで、がんを予防しましょう。

※がん検診は、症状のない方が対象です。症状のある場合は、検診ではなく、必ず医療機関を受診し、診断のための適切な検査を受けましょう。



令和3年度健康づくり絵画 《優秀賞》



精華小学校6年 星 このか

2022



May

5

令和3年度健康づくり標語 〈最優秀賞〉

ねん-かいのけんしんで みつかるやまい たすかるいのち

中郷第二小学校1年 井坂 和杜

今月の納税 納期限 5月31日

■軽自動車税

日	月	火	水	木	金	土																																																																																					
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	7 仏滅																																																																																					
8 大安 母の日	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負 看護の日 2歳児歯科健康診査	13 仏滅 3歳児健康診査	14 大安																																																																																					
15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負 精神保健相談	19 仏滅 4か月児健康診査	20 大安	21 赤口																																																																																					
22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅 育児相談	26 大安 離乳食教室	27 赤口 1歳6か月児健康診査	28 先勝																																																																																					
29 友引	30 大安	31 赤口 世界禁煙デー	<メモ欄>			<p>4 April</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	<p>6 June</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</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	
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																																																																																						

- 在宅介護支援センターとぎわの杜 TEL.46-6044
- 在宅介護支援センターおはよう館 TEL.30-1833

- 在宅介護支援センターのぞみ TEL.42-0782
- 北茨城市地域包括支援センター (市役所高齢福祉課内) TEL.43-1111

- 元気ステーション TEL.44-7111

からだの健康は歯と歯茎から



生活習慣病予防は歯周病対策から

よく噛むことで脳から食欲を抑える物質が出ます。この物質はエネルギーを消費させる働きもっており、噛むことでより活性化されます。一口で30回噛むことは肥満予防にもなります。

歯周病菌が妊娠・出産時にも影響

妊娠中はつわりなどで歯磨きがむずかしくなりがちです。そのため歯茎の炎症が起き歯周病になる人が多くなります。また、妊婦さんが歯周病になるとおなかの赤ちゃんが小さく産まれたり、早産のリスクが高まります。おなかの赤ちゃんの為にもお口の状態に気をつけましょう。



認知症とも深く関わっています

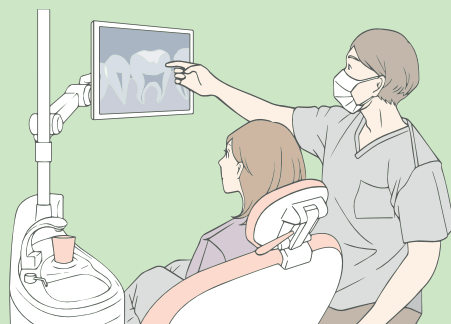
噛むことで刺激が脳に伝わり学習能力に深く関わる物質を増やしてくれます。この物質が減るとアルツハイマー認知症を引き起こすリスクが高まります。残っている歯が少ない人は歯からの刺激が少ないため脳の萎縮が進みやすいと言われています。

歯周病の最大のリスクは喫煙

タバコに含まれるニコチンなどが、からだの抵抗力を弱めたり末梢の血管を収縮させ歯茎の血液循環を悪くします。また、タール(いわゆるヤニ)が歯にこびりつくと歯磨きでは簡単に取り除くことができず、歯垢がつきやすい環境になり歯周病になりやすく治りにくくなってしまいます。

歯磨きがセルフケアの基本

- 力を入れすぎず小刻みに動かして磨く
- 磨く順番を決めて一巡するようになると磨き残しを防げる
- 歯ブラシの角度を変えて、色々な歯の面にきちんと毛先が当たるようにする



**痛みや虫歯がなくても年に1~2回は
歯科医院で歯科健診を受けましょう!**

令和3年度健康づくり絵画

《優秀賞》



大津小学校2年 鈴木 里苑

2022



June

6

令和3年度健康づくり標語 **〈優秀賞〉**

まいにち笑顔でいたいから さあ行こう!! **がん検診**

中郷第二小学校3年 齊藤 結衣

今月の納税 納期限 6月30日

市県民税 第1期

日	月	火	水	木	金	土
5 May 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	7 July 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	<メモ欄>	1 先勝 食育月間	2 友引 2歳児歯科健康診査	3 先負	4 仏滅 歯と口の健康週間 (6月4日~10日)
5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引 精神保健相談	9 先負	10 仏滅 3歳児健康診査	11 大安
12 赤口	13 先勝	14 友引 世界献血者デー	15 先負	16 仏滅 4か月児健康診査	17 大安	18 赤口
19 先勝 父の日 食育の日	20 友引	21 先負	22 仏滅 育児相談	23 大安	24 赤口 1歳6か月児健康診査	25 先勝
26 友引	27 先負	28 仏滅	29 赤口	30 先勝	<メモ欄> ----- ----- ----- -----	

- 在宅介護支援センターときわの杜 TEL.46-6044
- 在宅介護支援センターおはよう館 TEL.30-1833

- 在宅介護支援センターのぞみ TEL.42-0782
- 北茨城市地域包括支援センター (市役所高齢福祉課内) TEL.43-1111

- 元気ステーション TEL.44-7111

食中毒予防の三原則を正しく実践して食中毒を防ぎましょう



キュウリやトマトなどの生野菜が原因で食中毒が発生したことがあることを知っていますか？
食中毒予防の三原則を正しく実践して食中毒を防ぎましょう。

野菜もしっかり洗浄・殺菌

肉や魚だけでなく、生野菜などでも食中毒を引き起こすことがあり、2012年には白菜の浅漬け、2014年には花火大会の露店で提供された冷やしキュウリによる集団食中毒が発生しています。野菜もしっかり洗浄・殺菌をすることが大切です。効果的な殺菌方法として、食品用殺菌剤次亜塩素酸ナトリウムを用いる方法や、短時間の熱水処理ブランチングがあります。

生で食べる野菜は熱湯で湯通しして殺菌

例えばキュウリの表面はデコボコしているため、流水で洗ったり次亜塩素酸ナトリウムで洗浄したりしても、完全には殺菌しきれないことがあります。キュウリの殺菌にはブランチングが効果的です。熱湯に通すと10秒間で90%、1分間で99%以上の菌が殺菌できます。菌がついているのは野菜の表面だけなので、ブランチング処理をすればほとんどの菌を殺菌できます。

効果的なキュウリの殺菌方法

ステップ1

流水で洗う



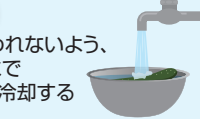
ステップ2

沸騰した水 (95~100℃) で10秒間湯通し



ステップ3

食感が損なわれないよう、すぐに水道水で30秒程度、冷却する



※長期保存を目的とした殺菌方法ではありません

食中毒予防の3原則をチェック

①細菌をつけない

- 調理の際はごまめに手洗い・消毒をする
- 手指に傷がある時などは使い捨てのビニール手袋を着用する
- 食材ごとに梱包して保存する
- 調理器具はしっかり洗浄・殺菌をする

②細菌を増やさない

- 食品を長時間常温に放置しない
- 前日調理を避ける
- 冷蔵庫内の温度を10度以下にする

③細菌をやっつける

- 中心まで十分に加熱する

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3年度健康づくり絵画〈最優秀賞〉



常北中学校2年 石川 海輝

新型コロナウイルス感染症対策として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。

ポイント

- 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。



2022



7

令和3年度健康づくり標語 <優秀賞>

早期発見 早期治りよう ガン検診は、忘れずに

中郷第一小学校5年 石川 虎汰

今月の納税 納期限 8月1日

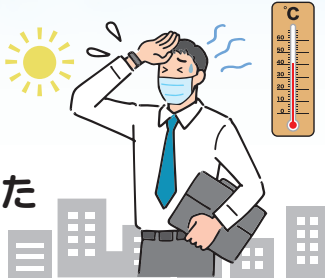
- 固定資産税 第2期
- 国民健康保険税 第1期
- 介護保険料 第1期
- 後期高齢者医療保険料 第1期

日	月	火	水	木	金	土
6 June 日 月 火 水 木 金 土 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	8 August 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<メモ欄>			1 友引	2 先負
3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引 <small>2歳児歯科健康診査</small>	8 先負 <small>3歳児健康診査</small>	9 仏滅
10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安
17 赤口	18 先勝 <small>海の日</small>	19 友引	20 先負 <small>市内小中学校終業式 精神保健相談</small>	21 仏滅 <small>4か月児健康診査</small>	22 大安 <small>1歳6か月児健康診査</small>	23 赤口
24 先勝 先負 31	25 友引	26 先負	27 仏滅 <small>育児相談</small>	28 大安 <small>世界肝炎デー 離乳食教室</small>	29 先勝	30 友引

～熱中症は予防が大切～

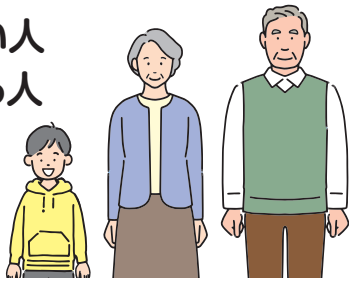
こんな日は熱中症に注意

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった



こんな人は特に注意

- 肥満の人
- 体調の悪い人
- 持病のある人
- 高齢者
- 幼児



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。

「環境省熱中症予防情報サイト」

環境省 熱中症

検索



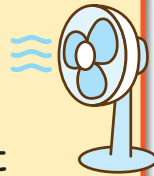
携帯電話用



スマートフォン用

熱中症予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェックしましょう。
- 室温28℃を越えないようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給！(1日1.2ℓ)
平常時：水や麦茶など
運動時：スポーツ飲料など
- 無理せずに適度に休憩を！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！
- 家族やご近所同士で「水分摂ってる?」「少し休んだほうがいいよ。」など声をかけあいましょう。



こんなときはためらわずに救急車をよびましょう

- 意識がおかしい
- 自分で水分が摂れない



令和3年度健康づくり絵画 《優秀賞》



大津小学校3年 角場 小羽音

2022



August

8

令和3年度健康づくり標語 **〈優秀賞〉**

予防しよう がんはあなたをまっけない

常北中学校3年 小野寺 嵐志

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
<メモ欄> ----- ----- ----- -----	1 仏滅 食品衛生月間	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 大安	9 赤口 長崎原爆の日	10 先勝	11 友引 山の日	12 先負 3歳児健康診査	13 仏滅
14 大安	15 赤口 終戦記念日	16 先勝	17 友引	18 先負 4か月児健康診査	19 仏滅	20 大安
21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負 育児相談	25 仏滅	26 大安 1歳6か月児健康診査	27 友引
28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口	<メモ欄> ----- ----- -----	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	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

生活習慣病は重症化します



生活習慣病とは

食事や運動、ストレス、睡眠など生活習慣が深く関与する病気のこと。

生活習慣病の進行

1 不健康な生活習慣

- 食生活の乱れ ●運動不足 ●喫煙
- ストレス過剰 ●睡眠不足 ●飲酒など



2 生活習慣病予備軍

- 肥満 ●高血圧 ●高血糖 ●脂質異常



3 生活習慣病発症

- 肥満症 ●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症

4 生活習慣病の重症化・合併症

- 心筋梗塞、狭心症 ●脳出血、脳梗塞
- 糖尿病による人工透析、失明 ●腎不全

5 要介護状態・死亡

- 生活機能低下による日常生活の支障
- 半身まひ ●死亡



生活習慣病は検査値が少し悪くなった程度では、目立った症状がでません。しかし着実に体に悪影響を起し、動脈硬化は進んでいきます。

生活習慣病の重症化を防ぐには？

- ①定期的に健診を受けましょう 健診結果は生活習慣改善のきっかけに。かかりつけがある場合は、結果を報告しましょう。
- ②保健指導の機会を逃がさない 保健師や管理栄養士などからアドバイスをもらい、生活習慣を見直すチャンスです。
- ③食生活を規則正しく バランスのよい食事で腹八分目に。最初に野菜をたっぷりとり。塩分を控え、酸味や香辛料を活用。
- ④小まめに動こう 1日1万歩を目標に歩こう。家事や日常生活で意識的に体を動かそう。



令和3年度健康づくり絵画 《優秀賞》

その1本が行き先を 決める



あなたはどっち？

磯原中学校1年 豊田 蒼翔



令和3年度健康づくり標語 **〈優秀賞〉**
がんばるみんなへ 今年も行こうね ガンけんしん
 関本小学校2年 池亀 亜依莉

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

- 在宅介護支援センターときわの杜 TEL.46-6044
- 在宅介護支援センターおはよう館 TEL.30-1833

- 在宅介護支援センター のぞみ TEL.42-0782
- 北茨城市地域包括支援センター (市役所高齢福祉課内) TEL.43-1111

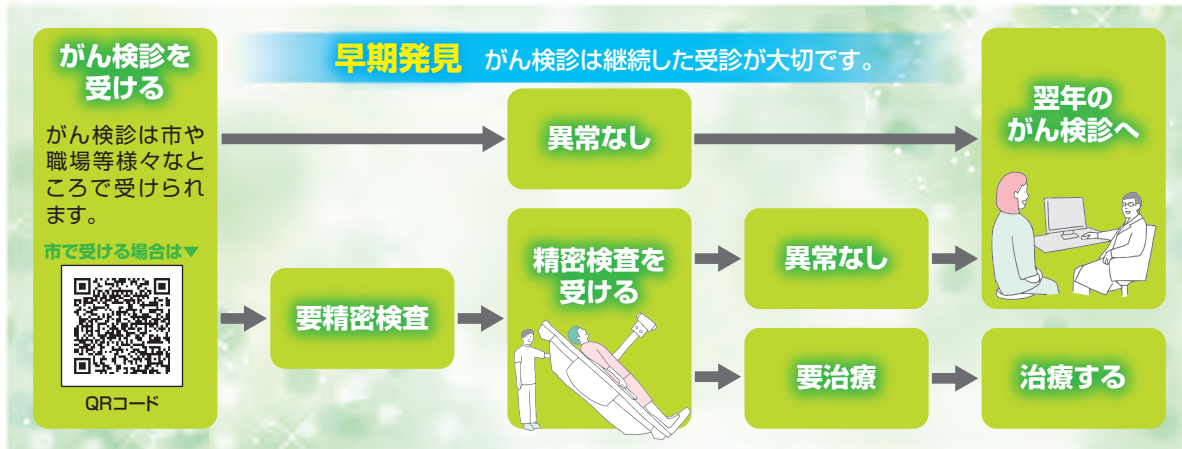
- 元気ステーション TEL.44-7111

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割合は、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行われることから、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 ～ P32 をご覧ください。

令和3年度健康づくり絵画 《優秀賞》



平潟小学校6年 荒川 歩夢



令和3年度健康づくり標語 〈最優秀賞〉

「大丈夫」「自分は平気」ほんとかな？

常北中学校2年 野澤 百々花

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	
9 September 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	11 November 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	<メモ欄>					1 友引
2 先負	3 仏滅	4 大安	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 スポーツの日	11 赤口	12 先勝 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	20 先負 4か月児健康診査	21 仏滅	22 大安	
23 赤口 先負 30	24 先勝 仏滅 31	25 仏滅	26 大安 育児相談	27 赤口	28 先勝 1歳6か月児健康診査	29 友引	

冬の感染症から身を守りましょう

冬は気温が下がり、空気が乾燥することでウイルスが空中に飛散し活動しやすい環境になります。そのため、インフルエンザ、ノロウイルス、新型コロナウイルスなど様々な感染症が流行します。

.....【感染しない・させないために】.....

●こまめな手洗いとうがい

外出先から帰ったらまず手洗い・うがいをしましょう。

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



30秒以上かけて洗いましょう。

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。

●外出時はマスクの着用

マスクを着けていないときに咳やくしゃみが出る場合は、ハンカチで口を覆うなど「咳エチケット」を心がけましょう。

●免疫力を高める

十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動、こまめな水分摂取も心がけましょう。

●定期的な換気と加湿



家族に感染症の症状が出た場合は.....

- ・こまめな手洗いとマスクの着用をしましょう。
- ・症状が治るまでは、家族と別な部屋で過ごすなど濃厚接触を避けましょう。

令和3年度健康づくり絵画 《優秀賞》



磯原中学校3年 小坂 香真知

2022



November

11

令和3年度健康づくり標語 《優秀賞》

がんけんしん いつかじゃなくて 今でしょう!

精華小学校4年 園部 太耀

今月の納税 納期限 11月30日

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

日	月	火	水	木	金	土
10 October 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 ₃₀ 24 ₃₁ 25 26 27 28 29	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	1 大安	2 赤口	3 先勝 文化の日	4 友引	5 先負
6 仏滅	7 大安	8 赤口 いい歯の日	9 先勝	10 友引 2歳児歯科健康診査	11 先負 介護の日 3歳児健康診査	12 仏滅
13 大安 茨城県民の日	14 赤口	15 先勝	16 友引 精神保健相談	17 先負 4か月児健康診査	18 仏滅	19 大安
20 赤口 世界こどもの日	21 先勝	22 友引	23 先負 勤労感謝の日	24 大安 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 育児相談	<メモ欄>		

子どもの事故を防ぎましょう

現在、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。事故の内容は年齢によって異なりますが、周囲が気をつけることで防げるものが大部分です。発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは、事故を予防する上でとても重要です。

新生児期～

月齢・年齢別で見る起こりやすい主な事故

周囲の不注意によるもの

- 誤って上から物を落とす
- 上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせたりする
- ベビーカーからの転落

窒息

- 枕や柔らかい布団に顔が埋もれる
- ぬいぐるみ、スタイなどで窒息
- ミルクの吐き戻しでの窒息

転落

- ベッドやソファの上からの転落
- 抱っこひも使用時の転落

やけど

- 暖房器具や加湿器、電気ポットや炊飯器等の調理器具でのやけど
- お茶やみそ汁などを誤ってこぼす等でのやけど

7か月頃～

転倒・転落・はさむ

- 扉、階段、ベッド、バギー、椅子

溺水

- 浴槽、洗濯機への転落

誤飲・中毒

- たばこ、医薬品、電池、洗剤、コイン、お酒、化粧品 等

車中のけが

- 座席から転落(チャイルドシートの未使用)

1歳頃～

転倒・転落

- 階段、ベランダ、遊具等からの転落

交通事故

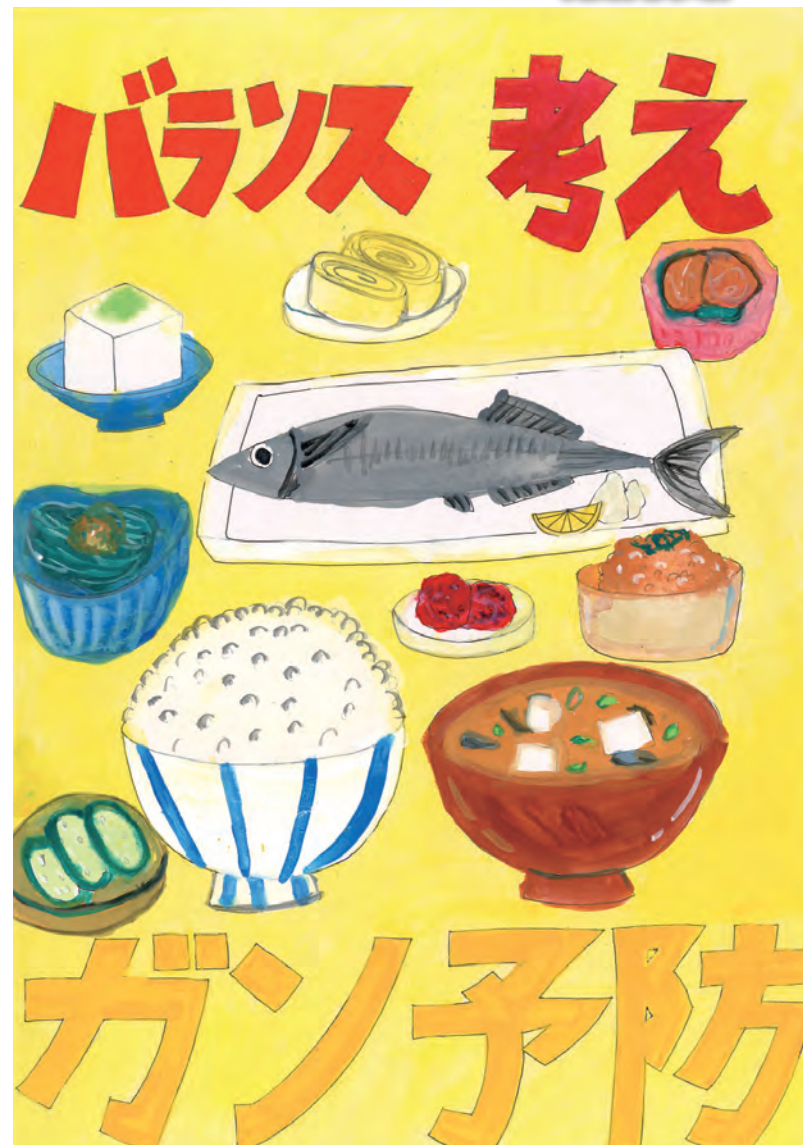
- 飛び出し事故

その他の事故

- 小さなものを鼻や耳に入れる
- カッター、ハサミ等の刃物やおもちゃ等でのけが



令和3年度健康づくり絵画 《優秀賞》



中郷第一小学校4年 堀内 葉乃華

2022



December

12

令和3年度健康づくり標語 **〈優秀賞〉**

がん検診 あなたの人生 つなぐもの

磯原中学校1年 小玉 楓太

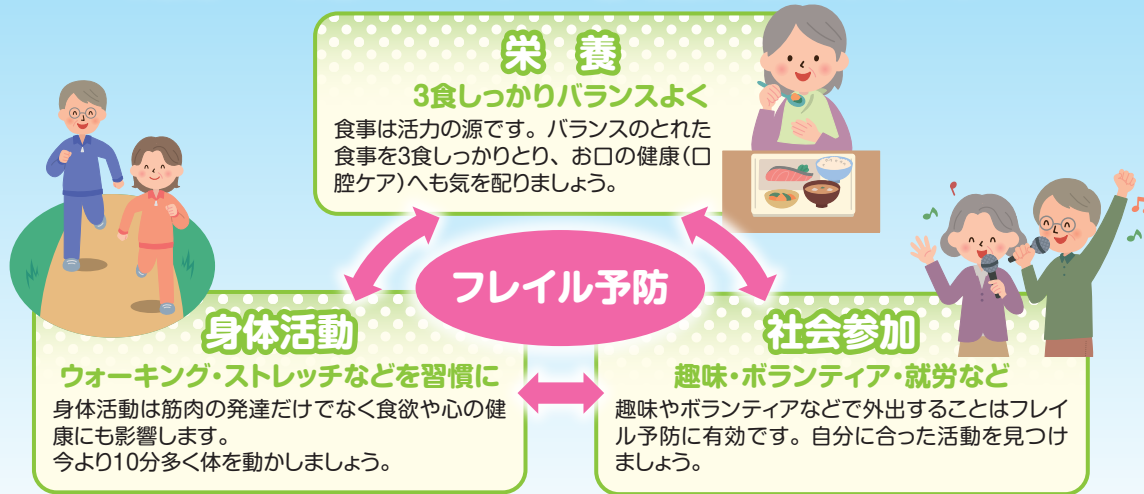
今月の納税 納期限 12月26日

- 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 <small>日 月 火 水 木 金 土</small> <small>6 7 8 9 10 11 12</small> <small>13 14 15 16 17 18 19</small> <small>20 21 22 23 24 25 26</small> <small>27 28 29 30</small>	1 2023 January <small>日 月 火 水 木 金 土</small> <small>8 9 10 11 12 13 14</small> <small>15 16 17 18 19 20 21</small> <small>22 23 24 25 26 27 28</small> <small>29 30 31</small>	<メモ欄>		1 赤口 2歳児歯科健康診査	2 先勝	3 友引
4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引 3歳児健康診査	10 先負
11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝 精神保健相談	15 友引 4か月児健康診査	16 先負	17 仏滅
18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引 育児相談	22 先負	23 赤口 市内小中学校終業式 1歳6か月児健康診査	24 先勝
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

フレイル(虚弱)予防

～「食べる」フレイル予防実践しよう～



フレイル予防に大切なポイントは「栄養」「身体活動」「社会参加」。
「食べて、動いて、人とつながる」というライフスタイルが効果的です。
無理なく楽しく、フレイル予防に取り組んでみましょう。

栄養

「食べる」フレイル予防を実践しよう!

毎日、7品目以上の食品を食べよう!

いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。
からだの機能の維持や筋肉・体力の維持には、右記の10の食品のうち、最低でも4点以上、できれば7点以上を目指しましょう。

合言葉は「**さあにぎやか(に)いただく**」

- | | |
|--------|---------|
| さかな | いも |
| あぶら | たまご |
| にく | だいすせいひん |
| ぎゅうにゅう | くだもの |
| やさい | |
| かいそう | |

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉

令和3年度健康づくり絵画 《優秀賞》



中郷中学校3年 熊谷 日菜

2023



January

1

令和3年度健康づくり標語 《優秀賞》

大事だよ 年に一度の ガン検診

関南小学校5年 今田 陽斗

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																																																																																				
1 先負 元日	2 仏滅 振替休日	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負																																																																																				
8 仏滅	9 大安 成人の日	10 赤口 市内小中学校始業式	11 先勝	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 精神保健相談	19 先負 4か月児健康診査	20 仏滅	21 大安																																																																																				
22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅 育児相談	26 大安 離乳食教室	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>		<p>12 December</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</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	<p>2023 February</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>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></td><td></td><td></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				
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																																																																																								

新型コロナウイルス感染症 が収束していない中での

災害への備え方

新型コロナウイルスが収束しない中でも、災害はいつ起こるかわかりません。「自らの命は自らが守る」意識を持ち、改めて自宅の非常用の持ち出し袋の確認や、自宅の災害リスクと自分のとるべき行動を事前に確認してください。

日頃からの準備

□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覚えておくことも重要です。

□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も体温測定や健康状態の確認も重要です。



マスク着用

距離を
取りましょう

令和3年度健康づくり絵画 《優秀賞》



関南小学校1年 小茂田 蒼汰

2023



February

2

令和3年度健康づくり標語 《優秀賞》

受けようよ その一言で 変わる未来

中郷中学校2年 白戸 舞桜

今月の納税 納期限 2月28日

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

日	月	火	水	木	金	土
<p>1 January</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>3 March</p> <p>日 月 火 水 木 金 土</p> <p>5 6 7 8 9 10 11</p> <p>12 13 14 15 16 17 18</p> <p>19 20 21 22 23 24 25</p> <p>26 27 28 29 30 31</p>	<メモ欄>	<p>1 大安</p>	<p>2 赤口</p> <p>2歳児歯科健康診査</p>	<p>3 先勝</p>	<p>4 友引</p> <p>世界がんデー</p>
<p>5 先負</p>	<p>6 仏滅</p>	<p>7 大安</p>	<p>8 赤口</p> <p>精神保健相談</p>	<p>9 先勝</p>	<p>10 友引</p> <p>3歳児健康診査</p>	<p>11 先負</p> <p>建国記念の日</p>
<p>12 仏滅</p>	<p>13 大安</p>	<p>14 赤口</p>	<p>15 先勝</p>	<p>16 友引</p> <p>4か月児健康診査</p>	<p>17 先負</p>	<p>18 仏滅</p>
<p>19 大安</p>	<p>20 友引</p>	<p>21 先負</p>	<p>22 仏滅</p> <p>育児相談</p>	<p>23 大安</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24 赤口</p> <p>1歳6か月児健康診査</p>	<p>25 先勝</p>
<p>26 友引</p>	<p>27 先負</p>	<p>28 仏滅</p>	<メモ欄>			

- 在宅介護支援センターときわの杜 TEL.46-6044
- 在宅介護支援センターおはよう館 TEL.30-1833

- 在宅介護支援センター のぞみ TEL.42-0782
- 北茨城市地域包括支援センター (市役所高齢福祉課内) TEL.43-1111

- 元気ステーション TEL.44-7111

子育てがんばりすぎて 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想うからこそです。しかし、「しつけ」と称して、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。



信頼関係が築けているからこそ、親に「イヤイヤ」をぶつけることができるのです。自分でやりたがり、うまくできずにかんしゃくを起こして親を困らせることもあります。この時期の失敗や成功の経験が、その後の自立につながっていきます。



令和3年度健康づくり絵画 〈最優秀賞〉



関本小学校2年 大友 菫楓

2023



March

3

令和3年度健康づくり標語 《優秀賞》

一年のよていいにいれてね ガンけんしん

関南小学校3年 綿引 ひなた



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

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 ☎050-5445-2856

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 ☎050-5445-2856

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。

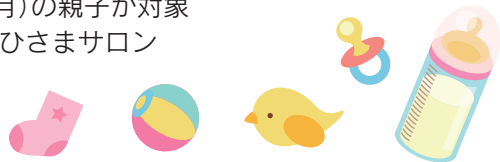


産前・産後サポート事業 予約制(前日までに電話申込み)

妊娠・出産・育児の不安解消やお母さん同士の仲間づくりを行っています。

〈対象〉妊婦、乳児(0か月～11か月)の親子が対象

〈内容〉①訪問 ②個別相談 ③おひさまサロン



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	R4 5/26	7/28	9/29	11/24	R5 1/26	3/23
-----	------------	------	------	-------	------------	------

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	R4 4/27	5/25	6/22	7/27	8/24	9/28	10/26	11/30	12/21	R5 1/25	2/22	3/22
-----	------------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------------	------	------

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、知能検査等を行います。

〈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	対象児	日付	対象児	日付	対象児	日付	対象児
R4年 4月	21日(休)	R3年12月生	22日(金)	R2年 9月生	7日(休)	R2年 3月生	8日(金)	H31年 1月生	
5月	19日(休)	R4年 1月生	27日(金)	R2年10月生	12日(休)	R2年 4月生	13日(金)	H31年 2月生	
6月	16日(休)	R4年 2月生	24日(金)	R2年11月生	2日(休)	R2年 5月生	10日(金)	H31年 3月生	
7月	21日(休)	R4年 3月生	22日(金)	R2年12月生	7日(休)	R2年6・7月生	8日(金)	H31年 4月生	
8月	18日(休)	R4年 4月生	26日(金)	R3年 1月生			12日(金)	R1年 5月生	
9月	15日(休)	R4年 5月生	30日(金)	R3年 2月生	1日(休)	R2年7・8月生	9日(金)	R1年 6月生	
10月	20日(休)	R4年 6月生	28日(金)	R3年 3月生	6日(休)	R2年 9月生	14日(金)	R1年 7月生	
11月	17日(休)	R4年 7月生	25日(金)	R3年 4月生	10日(休)	R2年10月生	11日(金)	R1年 8月生	
12月	15日(休)	R4年 8月生	23日(金)	R3年 5月生	1日(休)	R2年11・12月生	9日(金)	R1年 9月生	
R5年 1月	19日(休)	R4年 9月生	27日(金)	R3年 6月生			13日(金)	R1年10月生	
2月	16日(休)	R4年10月生	24日(金)	R3年 7月生	2日(休)	R2年12月生 R3年 1月生	10日(金)	R1年11月生	
3月	16日(休)	R4年11月生	24日(金)	R3年 8月生	2日(休)	R3年 2月生	10日(金)	R1年12月生	
受付時間	13:00～14:30 ※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。

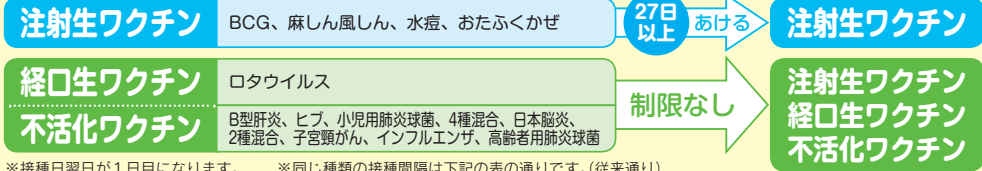
2 給付の対象となる方

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



※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		出生時から		1歳未満																						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)					
	経口生ワクチン	ロタウイルス		1価		5価		※1回目は生後6週から14週6日までに接種を推奨。 1価は生後24週までに、5価は生後32週までに接種を完了する。 生後32週以降は接種不可。																				2回接種 (4週間以上あけて2回接種) 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		※接種開始時期により接種回数が異なります。(1~4回)																				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		※接種開始時期により接種回数が異なります。(1~4回)																				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																						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)		出生時から		1歳未満																						1回接種					
	生ワクチン	麻疹風しん		1歳から		2歳未満		平成28年4月2日~平成29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																						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14年4月2日~平成19年4月1日生まれの方																						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		積極的勧奨(個別通知)が再開されました。以下の方も公費(無料)で接種ができます。 対象者:平成9年4月2日~平成18年4月1日生まれ 実施期間:令和4年4月から3年間 詳細は、市ホームページ参照または健康づくり支援課までお問合せください。		小学6年生から 高校1年生相当まで 平成18年4月2日~平成23年4月1日生																				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。

種類	予防接種名 (予防する疾病名)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	接種回数・間隔等
		歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	
任意 予防	生 ワクチン おたふくかぜ	①					②								各期1回接種(※第1期は助成制度あり) (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)

おたふくかぜ任意予防接種費用の一部助成について

おたふくかぜ予防接種の接種料金を一部助成しています。

対象者	1歳～2歳未満
助成額	4,000円(各医療機関の接種料金から4,000円を引いた残りの金額をお支払いください。)
助成回数	1回
接種場所	市内のおたふくかぜ予防接種実施医療機関のみ (医療機関に直接予約をして、接種してください。)

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	口 タ ブ	ヒ ブ	小 児 用 肺 炎 球 菌 混 合	4 種 混 合	B C G	混 麻 合 1 疹 期 ・ 風 疹	水 痘	日 本 脳 炎	2 種 混 合	子 宮 頸 が ん	高 齢 者 用 肺 炎 球 菌	イン フル エン ザ (65歳以上)	小 児	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							●				●	●				●	●
	廣橋クリニック (大津町2519)	46-5111						●									●	●	●
磯原	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																	
	瀧病院 (磯原町磯原2-305)	42-1221															●	●	●
	にいさと眼科クリニック (磯原町磯原2-177)	43-1200																●	●
	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
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															●	●	●

**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。

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32年4月2日～昭和33年4月1日生の方
	70歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生の方
	75歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生の方
	80歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生の方
	85歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生の方
	90歳	昭和 7年4月2日～昭和 8年4月1日生の方
	95歳	昭和 2年4月2日～昭和 3年4月1日生の方
	100歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日生の方
	60歳～64歳の方 ※注1	
接種回数1回	助成期間	令和4年4月1日(金)～令和5年3月31日(金)

※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歳までの対象の5年間の経過措置が、令和5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となります。
※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

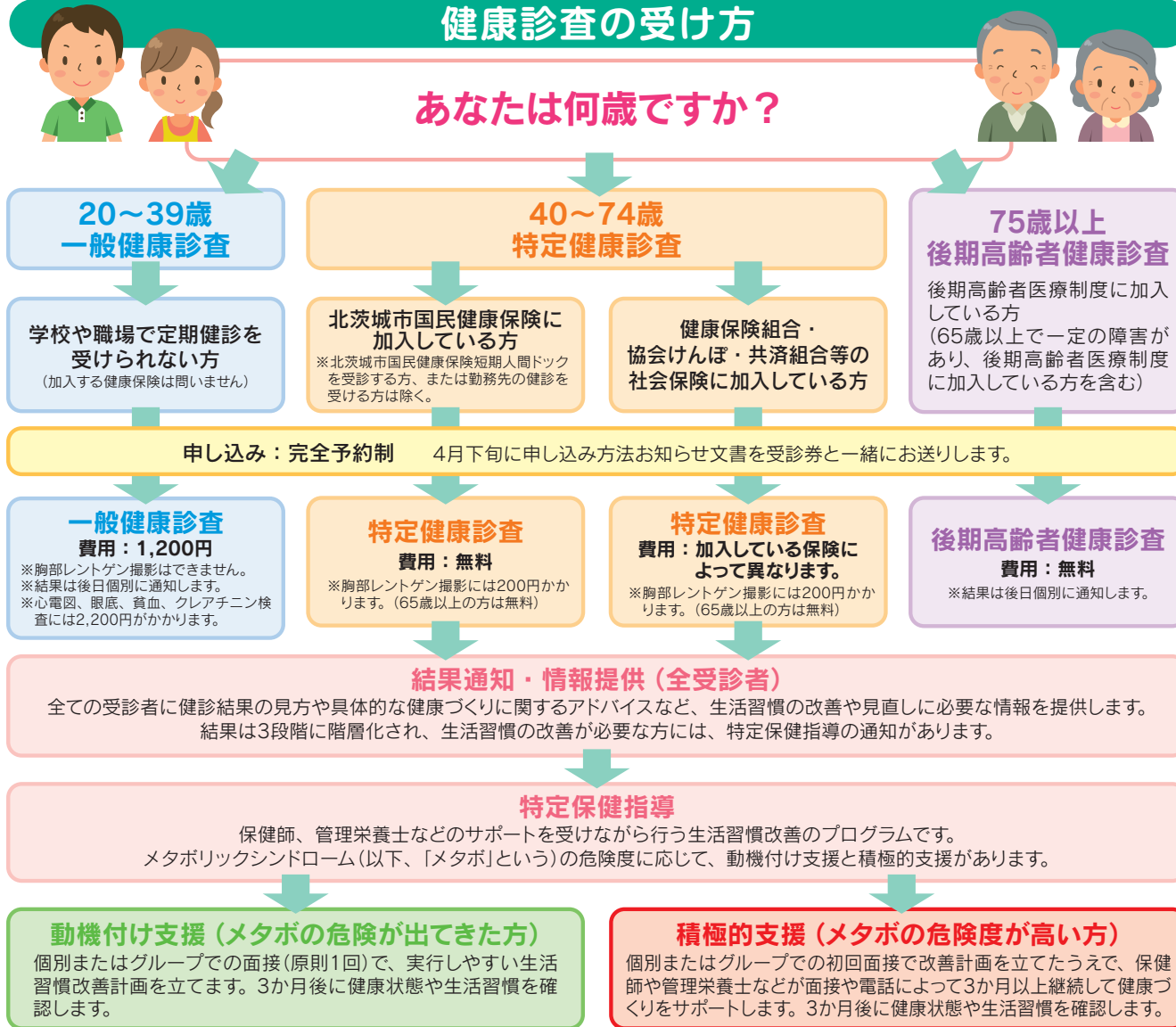
接種場所	申込方法
市内の医療機関(左表)	医療機関に直接予約をして、接種が受けられます。
県内の市外医療機関	接種券と予診票をお渡ししますので、接種前に健康づくり支援課までお越しください。
県外の医療機関	接種後に①領収書原本(接種者名・接種日・接種料金・ワクチン名の記載)②通帳③印鑑をお持ちになり、健康づくり支援課まで払い戻しの手続きにお越しください。

※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？



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、クレアチニン検査を実施する場合は2,200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～) (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。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 内線181～188
☎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。

【セット健診】を行います！！

セット健診は、特定健診のほかにいろいろながん検診等を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**となっております。また、セット健診当日に託児を希望される方は、申込み時にご相談ください。

◆日程等 超音波：超音波検査 マンモ：マンモグラフィ

実施日	定員(先着順)		乳がん検診	受付時間	会場
	女性のみ				
令和4年 7月24日(日)	90名		超音波/マンモ	【胃がんあり】 ①8時 ②9時 ③10時	保健センター (華川町白場 187-27)
10月28日(金)					
11月20日(日)					

実施日	定員(先着順)		乳がん検診	受付時間	会場
	男性	女性			
令和4年 7月25日(月)	70名	50名	超音波	【胃がんあり】 ①8時 ②9時 ③10時	保健センター (華川町白場 187-27)
10月27日(木)	70名	50名	マンモ	【胃がんなし】 ④11時	
11月21日(月)	70名	50名	超音波		

- ◆対象者 市内に居住している40歳以上の方(年齢は令和5年4月1日現在)
- ◆申込開始 【7月】令和4年5月23日(月) 午前8時30分より(電話のみ(土・日・祝日除く))
【10・11月】令和4年8月22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。
- ◆内容

健診(検診)名		自己負担額	受診の対象者 (年齢は令和5年4月1日現在)
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 1,300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
	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	50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、加入してい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、**加入している医療保険者(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あります。)

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9日(月)から12月16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いたします。
※眼底検査はいそはらクリニックのみ受診できます。



問1 がん検診にはどんなメリットがあるの？

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。

答1

問2 なるほど。じゃあ、がん検診に、デメリットはないのかな？

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。

答2



【ABC検診】をご存じですか？

胃がん・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・MALTリンパ腫など様々な病気に深く関わっているヘリコバクター・ピロリ菌(以下ピロリ菌)は幼少期に感染し、胃に住み着き胃炎をおこす菌です。ABC検診とは、血液検査でピロリ菌感染の有無と胃粘膜萎縮(老化)マーカーのペプシノゲン検査とを組み合わせ、将来、**胃がんになりやすい状態かどうかを判定(「胃がん発症の危険度」をA~Dに分類)**します。

令和4年度ABC検診を実施します。

対象：S47.4.2~S48.4.1生まれ(50歳)の方
実施方法：特定健康診査受診時に採血します。
※対象の方へは胃がん検診無料クーポン券と合わせて詳しくお知らせします。

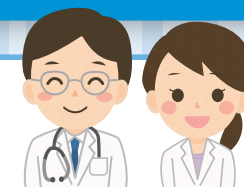
ABC分類	ヘリコバクター・ピロリ菌抗体価検査	
	(-)	(+)
ペプシノゲン検査	(-)	A B
	(+)	D C

A群	胃がん発症の 危険度は低い ピロリ菌に感染歴が無く、胃炎も無い健全な状態
B群	胃がん発症の 危険度はやや高い 現在ピロリ菌に感染しており、胃粘膜に「軽度の胃炎」がみられる状態
C群	胃がん発症の 危険度はかなり高い 現在ピロリ菌に感染しており、胃粘膜に「中等度の萎縮」がみられる状態
D群	胃がん発症の 危険度は最も高い 現在、ピロリ菌はいませんが感染歴があり、胃粘膜に「高度の萎縮」がみられる状態
E群	ABC検診対象外 ※結果が正しく出ない場合があるため、①ピロリ菌除菌治療を受けた方 ②切除胃の方 ③胃の病気を治療中の方 ④胃酸を抑える薬を服用中の方 ⑤腎不全の方は、検査対象外となります。

※ABC検診は胃がんリスク(なりやすさ)を調べる検査であり、胃がんそのものを見つける検査ではありません。現在、胃がん検診として推奨されている検査方法は胃内視鏡(カメラ)検査と胃バリウム検査になります。

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4年度の到達年齢)



Step 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) ※子宮頸がん検診は受けられません。	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月 10・11月	令和4年5月23日(月)～ 定員となり次第、申込終了 令和4年8月22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	特定健康診査受診時に合わせて 受けて下さい。 【注意】 肺がん・結核検診(胸部レント ゲン検査)を受けた場合、胸部 CT検診は対象外となります。		○	○	○			○	○	○			
/	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								○	○	○			○	○	○
/	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						○	○	※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。							
/	大腸がん	便潜血検査	500円	集団	5～12月	令和4年5月9日(月)～令和4年12月23日(金)		○	○	○								
/	胃がん	胃バリウム検査	1,500円	集団	8月	令和4年3月1日(火)～ 定員となり次第、申込終了	○	○	○	○		○	○	○	○			
/	胸部CT	胸部CT撮影 (5年毎の受診をお勧めします)	3,500円	集団	8月	令和4年3月1日(火)～ 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4年3月1日(火)～ 定員となり次第、申込終了	(子宮頸がん・乳がん検診において) 【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				○	○	○	○	○			
集団 医療機関			2,400円	医療機関	4～2月	令和4年3月1日(火)～令和4年11月30日(水)												
/	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4年3月1日(火)～ 定員となり次第、申込終了											
超音波 マンモ 集団 医療機関			1,900円	医療機関	4～2月	令和4年3月1日(火)～令和4年11月30日(水)												

Step 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。

特定健診と
一緒に
受ける検診

肺がん検診
結核検診
肝炎ウイルス検診
前立腺がん検診

※喀痰検診は肺がん・結核検診を受けた方が対象となります。

セット健診
(詳細はP30へ)

特定健診
+
肺がん・結核検診
胃がん検診
大腸がん検診
乳がん検診

※セット健診では、子宮頸がん検診は実施しません。

集団検診

胃がん検診
胸部CT検診
子宮頸がん検診
乳がん検診

医療機関検診

子宮頸がん検診
乳がん検診

大腸がん検診

検査容器を
購入

購入先：
健康づくり支援課窓口
特定健康診査会場
各種がん検診会場



検査容器を
提出

提出先：
健康づくり支援課窓口のみ

採便

5日以内

提出

特定健康診査会場で、受診当日に申込み

申込先：健康づくり支援課

方 法：① 電話
② オンライン
③ 窓口

TEL：43-1111
(内196～198)

オンライン
申込み用

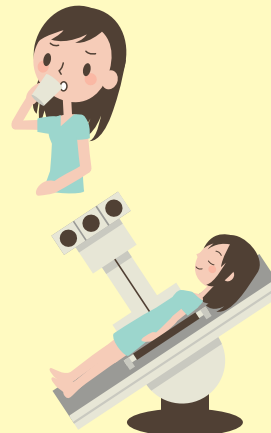


通知が届く

受診券が届く
医療機関を予約

検診を受ける

【例】胃がん検診
(胃バリウム検査)



結果確認

異常なし

来年度もがん検診を
受けましょう

要精密検査

要精密検査となった場合、
必ず、専門医療機関を
受診しましょう。

がん検診で要精密検査と診断されたということは、「がんの疑いを含め異常(病気)があるかもしれない」と判断されたということです。その原因について、より詳しい検査を行い、本当に異常があるかどうかを調べる必要があります。「症状がない」「健康だと思うから」といった理由で精密検査を受けない場合には、がん検診で見つかるはずのがんを放置してしまうことになります。

健康相談等

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 ☎050-5445-2856

◆平日：午後5時30分～翌朝9時
◆日・祝日：午前9時～翌朝9時

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 R4 4/13、6/8、10/12、12/14 R5 2/8	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 R4 5/18、7/20、9/21、11/16 R5 1/18、3/15	相談員、保健師	

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4年4月 会員数 38名



北茨城市食生活改善推進連絡会

食生活改善推進員は、健康づくりのボランティアとして活動をしています。主に高血圧や糖尿病、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、活動に参加してみたい方は健康づくり支援課までお問い合わせください。

令和4年4月 会員数 67名



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。

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



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取ることができます。

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

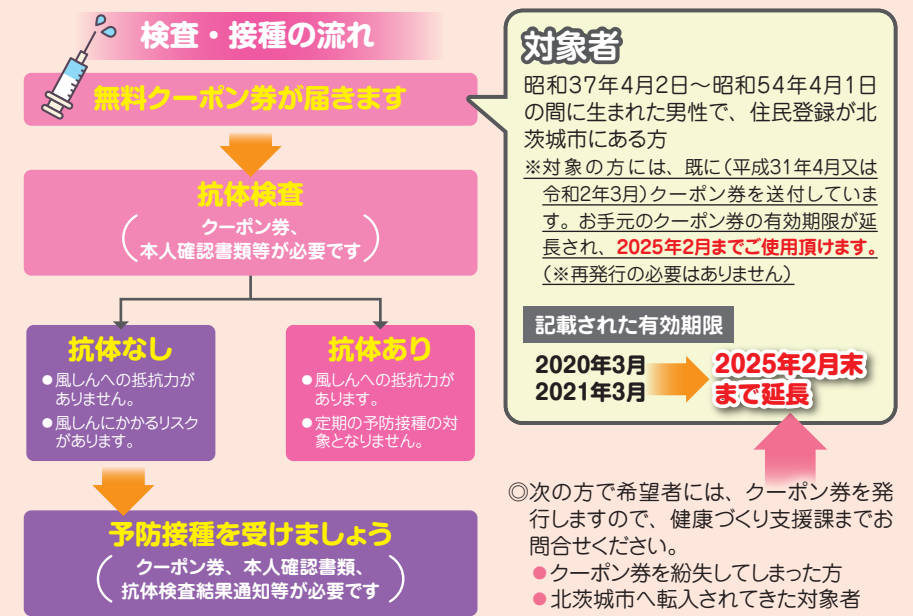
防災行政無線で放送された内容を電話で確認することができます。

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が、令和7年3月31日まで延長となりました。

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者となります。



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、**2025年2月までご使用頂けます。**(※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 → 2021年3月 → **2025年2月末まで延長**

◎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。)



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3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	81.52%	77.87%
茨城県	80.61%	77.73%



令和4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)