

2023.4 ▶ 2024.3

令和5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
(2023年4月~2024年3月) | | (一般・特定・後期高齢者健診、
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4年度 健康づくり絵画

最優秀賞



精華小学校 6年 赤津 莉子



4

令和4年度 健康づくり標語 **最優秀賞**

親だから 子どものためにも がんけんしん

関本小学校 4年 鈴木 水都

今月の納税 | 納期限 5月1日
 固定資産税 第1期

日	月	火	水	木	金	土
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 30 31	(メモ欄) ----- ----- ----- -----				1 赤口
2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安 市内小中学校始業式 2歳児歯科健康診査	7 赤口 市内小中学校入学式 世界保健デー	8 先勝
9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安 精神保健相談	13 赤口	14 先勝 3歳児健康診査	15 友引
16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先負 4か月児健康診査	21 仏滅	22 大安
23 赤口 先勝 30	24 先勝	25 友引	26 先負 育児相談	27 仏滅	28 大安 1歳6か月児健康診査	29 赤口 昭和の日

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
65.5%



女性の場合
生涯では
51.2%

がんで死亡する確率

男性の場合
生涯では
26.2%
(4人に1人)



女性の場合
生涯では
17.7%
(6人に1人)

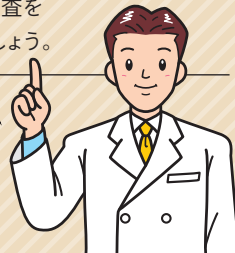
2019年データに基づく累積罹患リスク 及び 2021年データに基づく累積死亡リスク、
国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」より

がんになるリスクを 低くする 6つの健康習慣



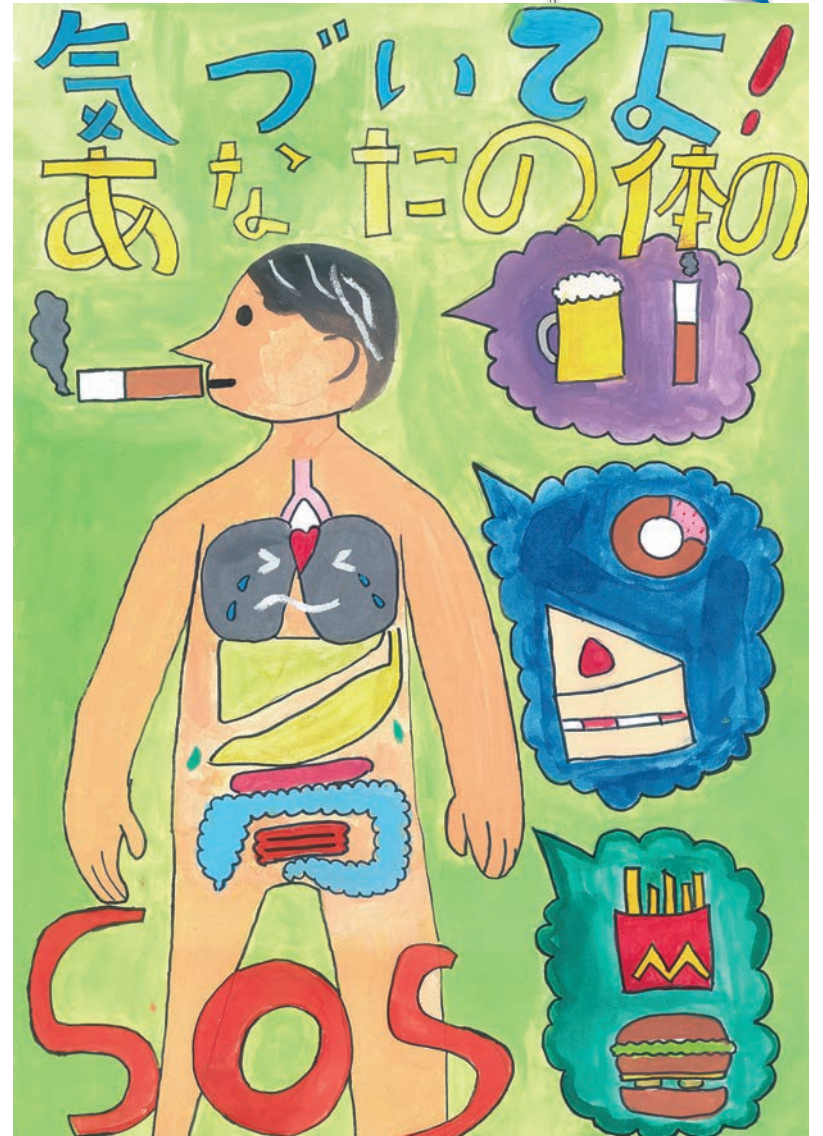
がんは、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって、「なりにくくする(予防する)」ことができる病気ですが、心がけていても、「がんにならないようにする」ことはできません。がん予防には、健康習慣と定期的ながん検診受診が大切です。がんを早期発見し、適切な治療を行うことで、がんを予防しましょう。

※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4年度 健康づくり絵画

優秀賞



精華小学校 5年 近藤 聖菜

2023年



5

令和4年度 健康づくり標語

最優秀賞

がんけんしん ずっといっしょにいたいから

関南小学校 1年 鮎澤 時生

今月の納税 | 納期限 5月31日

軽自動車税

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

いつまでも健康な歯を

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

★食事はよく噛んで食べましょう

下の図の「ひみこのはがいーぜ」にあらわすように、よく噛むことにはたくさんの効果があり、全身への健康へとつながります。

食事のときにはひと口30回を目標によく噛むことを心がけましょう。


よく噛む

8大

効果!

- ひ** 肥満防止
- み** 味覚の発達
- こ** 言葉の発音はつきり
- の** 脳の発達
- は** 歯の病気予防
- が** がん予防
- い** 胃腸快調
- ぜ** 全力投球

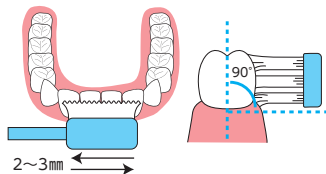
食事はひと口30回
噛むことを目標に!



★歯周病を予防しよう

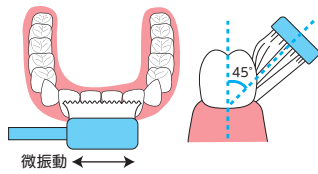
歯周病はお口の中の病気ではありません。さまざまな全身疾患との関連性があります。ただ歯周病は正しい口腔ケアで予防することができます。毎日の歯磨きを大切に、予防しましょう。

スクラッピング法



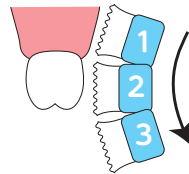
歯ブラシの毛先を歯面に対して90度になるようにあて、2~3mm左右に動かす。

バス法



歯ブラシの毛先を歯軸に対して45度にし、軽く圧力を加えて微振動を与える。

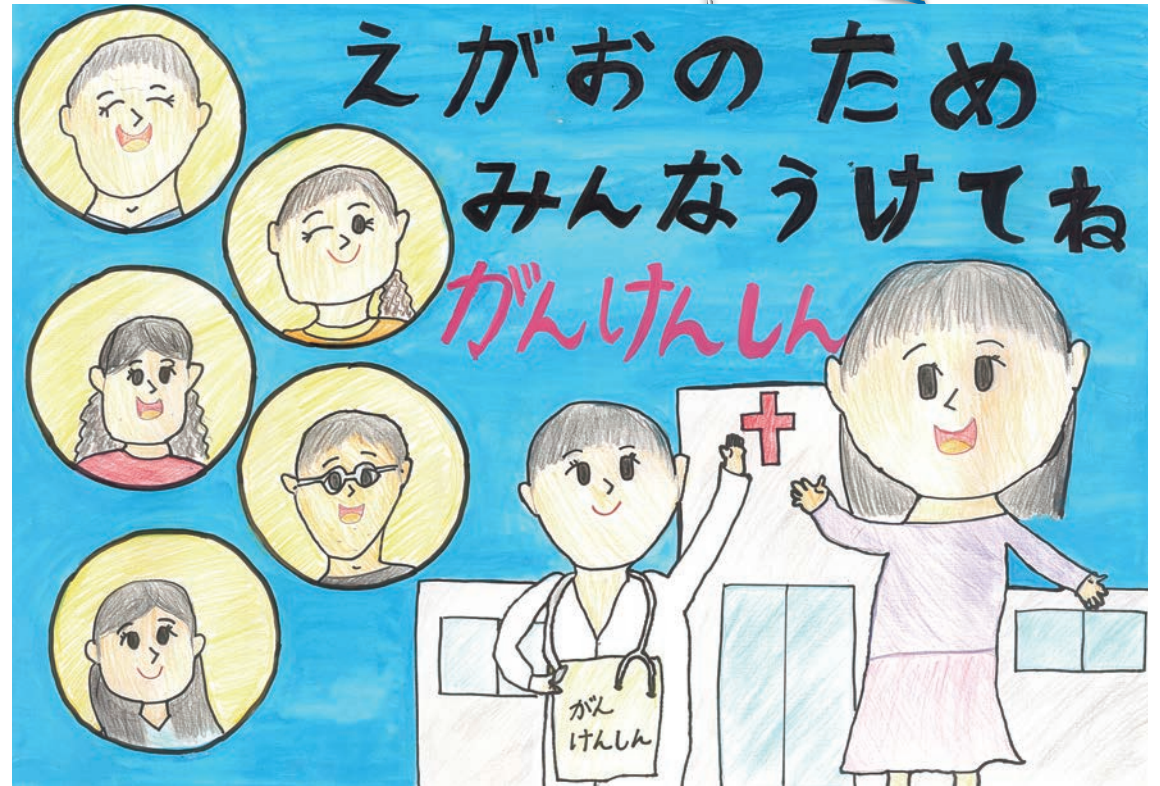
ローリング法



歯ブラシの脇腹で歯肉が白くなるくらいに圧迫してから、かきだす。

令和4年度 健康づくり絵画

優秀賞



華川小学校 2年 山形 ふたば

全身の健康は歯の健康から

口の状態は一人ひとり異なります。痛みや虫歯がなくても、定期的に歯科検診を受けましょう。



2023年



June

6

令和4年度 健康づくり標語

優秀賞

よやくした? 今年も入れなきゃ ガンけんしん

中郷第二小学校 3年 野中 稚世

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

食中毒予防の3原則 できていますか?



食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「つけない、ふやさない、やっつける」です。食中毒予防の「6つのポイント」は、この三原則から成っています。食中毒は、簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。



食中毒予防の6つのポイント

1 買い物をするとき

生鮮食品は、新鮮な物の購入を(期限表示などの確認)冷蔵や冷凍が必要な食品の購入は、買い物の最後に。

※エコバックでも食中毒予防

エコバックに汚れやニオイがなくても、知らぬ間に肉や魚の汁、野菜の土がエコバックに付着することがあります。そのままにして使い続けると、食中毒菌が増殖してしまい、新たに購入した食品に菌が付着してしまいます。

2 食品を保存するとき

- ・冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に
- ・冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下が目安
- ・冷蔵庫内では肉汁などが他の食品につかないよう、食品ごとに別容器に
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意、目安は7割程度

3 下準備のとき

作業の前や肉、魚、卵を扱った後には、必ず手洗いを。生の肉や魚を切った包丁やまな板で、他の食品を処理しないこと、使用後すぐに洗剤と流水でよく洗浄を。(熱湯をかければ消毒効果があります。)

- ・ラップしてある野菜やカット野菜もよく流水で洗浄を。
- ・冷凍食品の解凍は、料理に使う量だけ冷蔵庫の中や電子レンジで。
- ・包丁、まな板、ふきん、たわしなどの消毒を。(漂白剤や熱湯又は煮沸が効果的です。)

●手洗いはこんな時に必要です!

調理をする前、調理中(肉魚を触った後)、食事の前、トイレの後、休憩の後 など

●より衛生的な手洗いをするためのポイント!

蛇口を手で触らないようにする
手を拭いたあとに、アルコール消毒をする

4 調理のとき

調理の前には、必ず手洗いを。
加熱調理する食品は、十分に加熱を。
(目安は中心部の温度が75度で1分以上)
調理を途中でやめるときは、冷蔵庫で保管。

しっかりと加熱しましょう



5 盛り付けは、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に

食品は室温に長く放置しない。(0-157は、室温でも15~20分で2倍に増えています。)

6 残った食品は、早く冷えるよう浅い容器に小分けして冷蔵庫へ

残った食品をあたため直すときも十分に加熱を。時間がたち過ぎたり、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。



令和4年度 健康づくり絵画

最優秀賞

3つの盾で



がん予防

関本中学校 2年 柴田 綾音

2023年



7

令和4年度 健康づくり標語

優秀賞

ガン検診 心のお守り 年一回

中郷第一小学校 4年 石川 龍音

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

熱中症を**予防**するには？

●暑さを避ける

- ▶外出時にはなるべく日陰を歩く、帽子や日傘を使う。
- ▶家の中では、ブラインドやすだれで直射日光を遮る。
- ▶扇風機やエアコンで室温・温度を調整する。



●服装を工夫

- ▶素材は、通気性のよい、吸湿性・速乾性のあるもの。
- ▶熱がこもらないように、襟ぐりや袖口があいたデザインもおすすめ。
- ▶インナーを着ることで肌とインナー、インナーとアウターの間に空気の層ができ、外からの熱気を遮断してくれる。

●こまめな水分補給

- ▶のどが渇く前からこまめに水分補給。
- ▶カフェインが多く含まれているコーヒーや緑茶などや、利尿作用があるアルコールを避け、ミネラルが補給できる麦茶がおすすめ。
- ▶汗をかいたときは、スポーツ飲料で水分とミネラルを同時補給。
(糖分が多いため飲み過ぎには注意)



●暑さに備えた体作り

- ▶ウォーキングやランニングなどの運動で汗をかく習慣を身に付けることも予防法の一つ。
自分にあった体づくりを。



令和4年度 健康づくり絵画

優秀賞



関南小学校 2年 鳥居塚 桃寧

◎熱中症の発生しやすさを示す暑さ指数や熱中症予防情報は『環境省熱中症予防情報サイト』で確認できます。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。外出する時やイベントに参加する時には参考にしましょう。

「[環境省熱中症予防情報サイト](#)」



携帯電話用



スマートフォン用

◎LINEアプリを活用した熱中症警戒アラート・

暑さ指数の情報配信しています。▶▶▶「[公式アカウント名:環境省 LINE ID:kankyo_jpn](#)」

2023年



8

令和4年度 健康づくり標語

優秀賞

がん予防 未来の自分を照らすため

中郷中学校 3年 大森 琉斗

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 友引 食品衛生月間	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 先勝 広島平和記念日	7 友引	8 先負	9 仏滅 長崎原爆の日	10 大安	11 赤口 山の日	12 先勝
13 友引	14 先負	15 仏滅 終戦記念日	16 先勝	17 友引 4か月児健康診査	18 先負 3歳児健康診査	19 仏滅
20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引 育児相談	24 先負	25 仏滅 1歳6か月児健康診査	26 大安
27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	7 July 日 月 火 水 木 金 土 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 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

「生活習慣病の重症化」を予防しよう

生 生活習慣病は、食事や運動など長年の生活の積み重ねで起きる病気の総称です。年齢とともに増加しますが、生活習慣の見直しで予防や改善ができます。生活習慣病の怖さは、放置していると生命に関わる心臓病、脳卒中などの原因になることです。



不健康な生活習慣

- 過食・偏食
- 運動不足
- 多量飲酒
- 喫煙
- ストレス・疲労

生活習慣病

- 肥満
- 高血圧症
- 糖尿病
- 脂質異常症

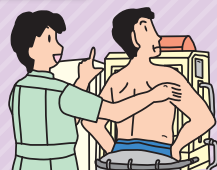
重症化すると・・・

- 脳卒中**
(脳梗塞・脳出血)
- 心臓病**
(心筋梗塞・狭心症)
- 糖尿病の合併症**
(失明・腎不全・人工透析)

生活習慣病の重症化を防ぐには？

1 毎年健診を受けましょう

健診結果は、正常か異常かだけでなく、数値がどのように変化しているか、過去の結果と比較しましょう。かかりつけがいる場合は、結果を報告しましょう。



2 特定保健指導を利用しましょう

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 規則正しい食生活

最初に野菜を多くとり、腹八分目に。油っぽい物や甘い物、塩分は控えめにし、酸味や香辛料を上手く活用しましょう。



令和4年度 健康づくり絵画

優秀賞



常北中学校 1年 柿崎 悠真

2023年



September

9

令和4年度 健康づくり標語

優秀賞

げんきでもけんさをすると見つかるよ かくれんぼしてる 小さなガン

精華小学校 2年 柏 采那

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

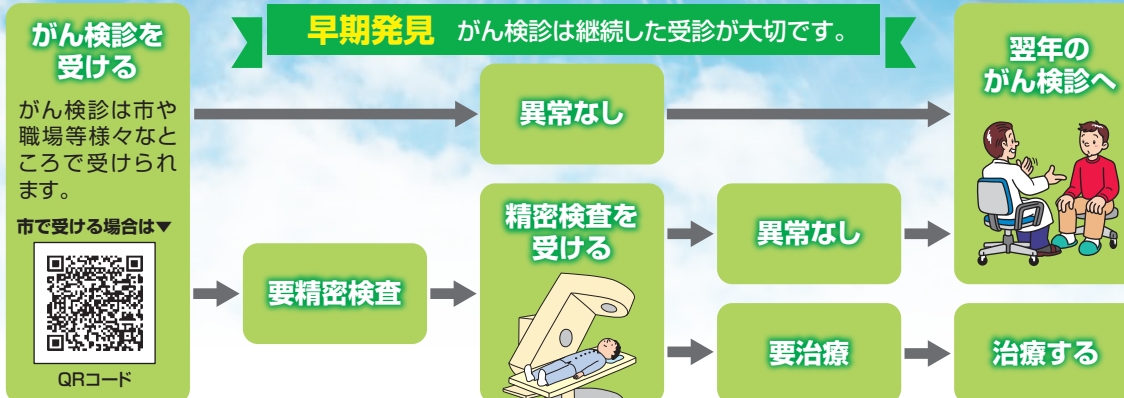
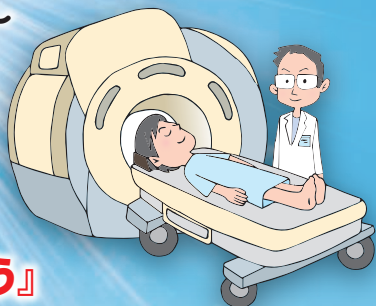
がんは「早期発見」することで90%以上が治ります。

～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

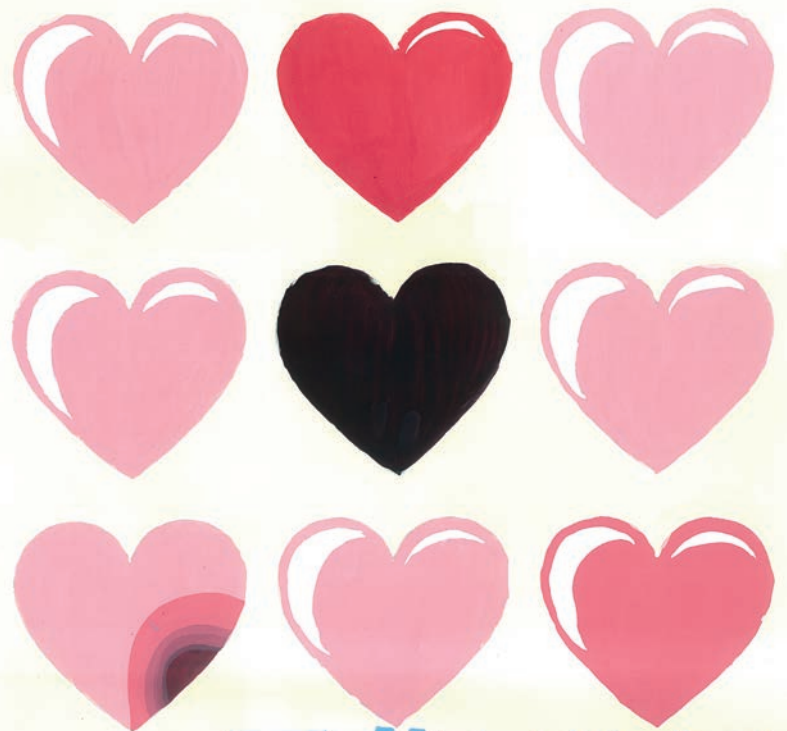
がんが見つけない場所や形をしている場合には発見できないことがあり、検査の精度は100%ではありません。ただし、定期的に検診を受けることにより、がんを発見できる確率は高まり、がんによる死亡を回避する可能性も高くなります。このため、がん検診は単発の受診ではなく、適切な間隔で受け続けることが必要です。また、症状がある場合は医療機関の受診が必要です。

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4年度 健康づくり絵画



定期健診



早期発見

関本中学校 2年 山本 純礼



令和4年度 健康づくり標語

最優秀賞

がん検診 明日の健康 明日の笑顔

中郷中学校 3年 大竹 乃愛

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
1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅 2歳児歯科健康診査	6 大安	7 赤口
8 先勝	9 友引 スポーツの日	10 先負	11 仏滅 精神保健相談	12 大安	13 赤口 3歳児健康診査	14 先勝
15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝 4か月児健康診査	20 友引	21 先負
22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝 育児相談	26 友引	27 先負 1歳6か月児健康診査	28 仏滅
29 大安	30 赤口	31 先勝	<メモ欄>		9 September 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	
						11 November 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



冬の感染症を予防しよう!



気温が低く乾燥している冬は、
風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が
流行しやすい季節です。免疫力が弱っていると感染しやすくなります。

感染症の種類が違っても、**基本的な予防対策は同じ**です!
日頃から予防の基本を徹底しましょう。

感染症にかからないためには?



●**こまめな手洗い**: 色々な場所を触ることで、知らないうちに手にウイルスなどが付きます。手洗いは、せっけんで手のひらから手の甲、指や爪の間、手首までしっかり洗いましょう。



●**暖房と加湿**: 気温や湿度が低く乾燥していると、ウイルスにとって長く生存できる快適な環境となります。加湿器などで適度な湿度(50%~60%)を保ちましょう。



●**定期的な換気**: 冬は寒いので換気を忘れがちになります。暖房使用時も換気を心がけましょう。

●**免疫力を高める**: 十分な睡眠と栄養バランスの良い食事を心がけましょう。流行する前に予防接種を受け免疫をつけましょう。(インフルエンザ予防接種)



周りの人に感染させないためには?

●**咳エチケット**: 咳やくしゃみなどの症状があるときは、マスクやハンカチを使って、口や鼻をおさえましょう。体調が良くない場合は、不要な外出を控えることも大切です。

令和4年度 健康づくり絵画

優秀賞



中郷第一小学校 5年 堀内 葉乃華

2023年



November

11

令和4年度 健康づくり標語

優秀賞

がん検診 毎年受けて 命を守る

明德小学校 4年 中野 徠斗

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

子どもの事故を防ぎましょう

子どもの命を守るのは大人の責任です。事故防止には最大の関心を持ちましょう。子どもからできるだけ目を離さないようにすることが大切です。

★溺水



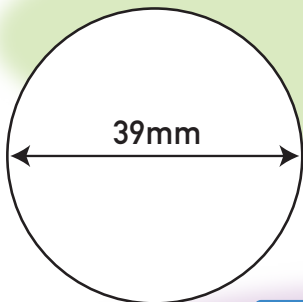
- 浴槽の水は抜いておく。
- 浴室ドアの鍵はかけておく。
- 子どもだけで浴室に入れない。

★窒息



- 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やくゼリーなど)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。
- 小さい子どもを台所など危険なものが置いてあるところには入れない。

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。



★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、ソファー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。
- 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。

茨城子ども救急電話相談 (24時間365日受付)

- ▶プッシュ回線・携帯電話から【#8000】
- ▶すべての電話から【050-5445-2856】



令和4年度 健康づくり絵画

優秀賞



中郷第一小学校 5年 奥村 菜月

2023年



December

12

令和4年度 健康づくり標語

優秀賞

おかしいな 気づく前から 検診を

磯原中学校 1年 林 愛莉

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

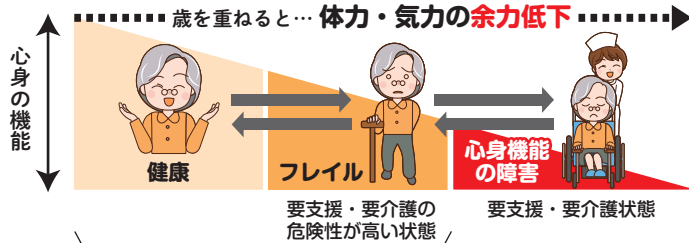
日	月	火	水	木	金	土	
11 November 日 月 火 水 木 金 土 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2024 January 日 月 火 水 木 金 土 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	〈メモ欄〉				1 仏滅	2 大安
3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅 2歳児歯科健康診査	8 大安 3歳児健康診査	9 赤口	
10 先勝	11 友引	12 先負	13 大安 精神保健相談	14 赤口	15 先勝	16 友引	
17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝 4か月児健康診査	22 友引 市内小中学校終業式 1歳6か月児健康診査	23 先負	
24 仏滅 大安 31	25 大安 クリスマス	26 赤口	27 先勝 育児相談	28 友引	29 先負	30 仏滅	

フレイル(虚弱) 予防

～オーラルフレイル(歯や口の働きの衰え) 予防を実践しよう～

フレイルってなに?!

からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態。



健康寿命 元気でいきいきと生活できる期間

お口のフレイル

原因1: お口の機能低下

- ①舌の機能低下
- ②飲み込む力の低下(むせる)
- ③かむ力の低下

筋肉

原因2: 歯の機能低下

- ①歯の状態(本数、虫歯、入れ歯等)
- ②歯ぐきの状態
- ③粘膜、歯磨き等の清掃状態

歯

噛めない

噛む力の低下・飲み込む力の低下

食べられる食品、柔らかいものしか食べない

口腔機能の低下

心身機能の低下

毎日口を動かして!



／毎日の生活でオーラルフレイル予防!／



令和4年度 健康づくり絵画

優秀賞



磯原中学校 1年 川崎 優花

2024年



January

1

令和4年度 健康づくり標語

優秀賞

見つけよう 治せるうちに がん検診

平潟小学校 4年 青山 心愛

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
<メモ欄>	1 元日 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安
7 赤口	8 成人の日 先勝	9 友引 市内小中学校始業式	10 先負	11 赤口	12 先勝 3歳児健康診査	13 友引
14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口 精神保健相談	18 先勝 4か月児健康診査	19 友引	20 先負
21 仏滅	22 大安	23 赤口	24 先勝 育児相談	25 友引 離乳食教室	26 先負 1歳6か月児健康診査	27 仏滅
28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引	<メモ欄>	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	2 2024 February 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

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

新 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考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

令和4年度 健康づくり絵画

優秀賞



関南小学校 3年 鈴木 翔大

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4年度 健康づくり標語 **優秀賞**

守れるよ 一つの命 検診で

常北中学校 3年 穴倉 結衣

今月の納税 | 納期限 2月29日

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

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

北茨城市子育て世代包括支援センター

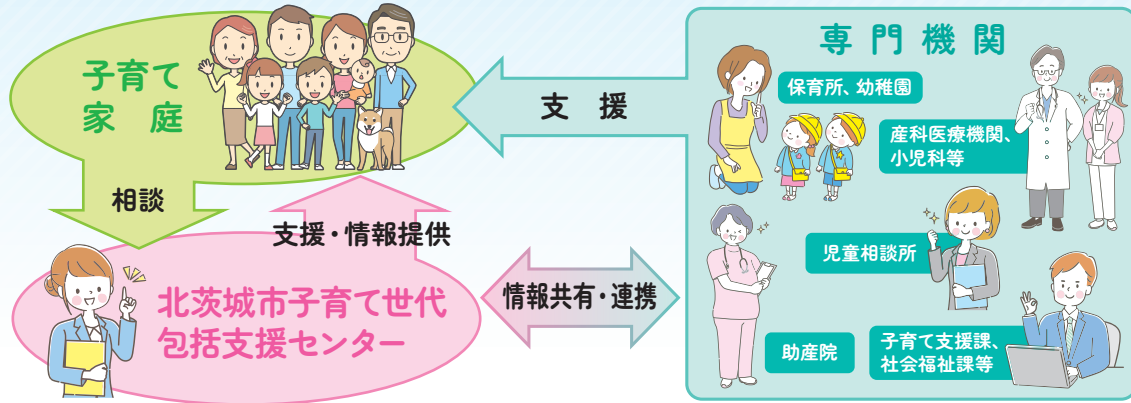
安心して妊娠・出産・子育てができるよう、
子育てに関わる様々な相談に応じ、必要な情報やサービスの提供を行います。

『こんな悩みはありませんか?』

「初めての妊娠・出産でとても不安。」
「出産後、支援してくれる人が近くにいないけど大丈夫かな?」
「出産の準備って?費用はどのくらいかかるの?」
「望まない妊娠をしてしまった。どうしよう?」

「母乳って足りてるのかな?」「ミルクってどのくらい飲ませればいいのか?」
「みんなどうやって子育てしてるの?子育て中のママと話がしたい。」
「出産後、涙が止まらない。」「育児が大変でイライラしちゃう。怒り過ぎちゃう。」「子どもの発育や発達が心配…」

専門機関と連携し、地域ぐるみであなたをサポートします!!



子育て世代包括支援センター

電話：0293-43-1111(内線196)

利用時間：午前8時30分～午後5時15分(※土日・祝日・年末年始を除く)

♡まずは、お気軽にご相談ください♡

令和4年度 健康づくり絵画

最優秀賞



関本小学校 2年 赤津 清桜

2024年



March

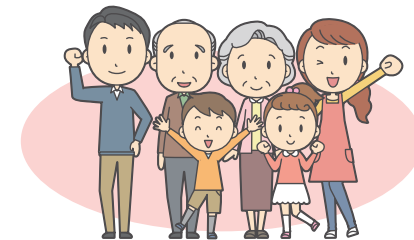
3

令和4年度 健康づくり標語

優秀賞

よびかけよう だいじなかぞくに がんけんしん

大津小学校 1年 根本 虹香



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

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、保健師等が面接し、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、妊婦さんの本人名義の通帳（ネットバンクの場合は、金融機関名・支店名、預金種別、口座名義人・口座番号が確認できるもの）



伴走型相談支援と出産・子育て応援給付金について

妊娠届出時（1回目）、妊娠後期（2回目）、新生児訪問・こんにちは赤ちゃん訪問（3回目）に保健師や助産師による面談を実施し、必要な支援につなぐ伴走型相談支援を実施します。※1回目、3回目は原則全員、2回目は希望者となります。

また、妊娠届出時に面談した妊婦さんを対象に、出産応援給付金（妊婦一人あたり5万円）、新生児訪問・こんにちは赤ちゃん訪問で面談した産婦さんを対象に、子育て応援給付金（児童一人あたり5万円）を支給します。



妊婦一般健康診査

医療機関での妊婦健康診査費用を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。



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。

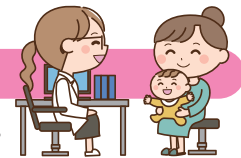


低体重児の届出

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康診査費用（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。



乳幼児子育て相談

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	R5 5/25	7/27	9/28	11/30	R6 1/25	3/28
-----	---------	------	------	-------	---------	------

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	R5 4/26	5/24	6/28	7/26	8/23	9/27	10/25	11/22	12/27	R6 1/24	2/28	3/27
-----	---------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	---------	------	------

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

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、目の屈折検査、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
R5年 4月	20日(木)	R4年12月生	28日(金)	R3年 9月生	6日(木)	R3年 3月生	14日(金)	R2年 1月生
5月	18日(木)	R5年 1月生	26日(金)	R3年10月生	11日(木)	R3年 4月生	12日(金)	R2年 2月生
6月	15日(木)	R5年 2月生	23日(金)	R3年11月生	1日(木)	R3年 5月生	9日(金)	R2年 3月生
7月	20日(木)	R5年 3月生	28日(金)	R3年12月生	6日(木)	R3年6・7月生	14日(金)	R2年 4月生
8月	17日(木)	R5年 4月生	25日(金)	R4年 1月生			18日(金)	R2年 5月生
9月	21日(木)	R5年 5月生	22日(金)	R4年 2月生	7日(木)	R3年7・8月生	8日(金)	R2年 6月生
10月	19日(木)	R5年 6月生	27日(金)	R4年 3月生	5日(木)	R3年 9月生	13日(金)	R2年 7月生
11月	16日(木)	R5年 7月生	24日(金)	R4年 4月生	2日(木)	R3年 10月生	10日(金)	R2年 8月生
12月	21日(木)	R5年 8月生	22日(金)	R4年 5月生	7日(木)	R3年11・12月生	8日(金)	R2年 9月生
R6年 1月	18日(木)	R5年 9月生	26日(金)	R4年 6月生			12日(金)	R2年 10月生
2月	15日(木)	R5年10月生	16日(金)	R4年 7月生	1日(木)	R3年12月生 R4年 1月生	9日(金)	R2年 11月生
3月	21日(木)	R5年11月生	22日(金)	R4年 8月生	7日(木)	R4年 2月生	8日(金)	R2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)							

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。



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

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																						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 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		※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 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2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)		出生後から		1歳未満																						1回接種																				
	生ワクチン	麻しん風しん		1歳から2歳未満		[1期] ①		[2期] ①		平成29年4月2日~ 平成30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		生後6か月から		7歳6か月未満		9歳以上		13歳未満		[1期] ①②③ [2期] ④																				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)																						11歳以上	13歳未満		①																					
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		キャッチアップ接種：以下の方で3回接種されていない方は公費(無料)で接種ができます。 対象者：平成9年4月2日~平成19年4月1日生まれ 実施期間：令和7年3月31日まで 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	①②③		高校1年生相当まで																						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 6 8 9 10 11 12 13 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 月 歳 歳 歳 歳 歳												接種回数・間隔等		
		①	②										※予防接種効果を確実にするため2回接種が推奨されている。			
任意予防 生ワクチン	おたふくかぜ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	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します。

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) ※予約、問合せは各医療機関へ

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	ロタウイルス	ヒブ	小児用肺炎球菌	4種混合	B・C・G	麻疹1期	麻疹2期	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						●	3歳以上要問合せ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
大津	廣橋クリニック (大津町 2519)	46-5111						●	2期のみ		●	●	●	●	●	●	●	●	●
	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													●				
磯原	龍病院 (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					●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
中郷	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	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します。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33年4月2日～昭和34年4月1日生の方
	70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生の方
	75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生の方
	80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生の方
	85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生の方
	90歳	昭和 8年4月2日～昭和 9年4月1日生の方
	95歳	昭和 3年4月2日～昭和 4年4月1日生の方
100歳	大正12年4月2日～大正13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5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日)

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

※平成26年度～平成30年度まで実施されていた65歳～100歳までの方対象の5年間の経過措置が、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になります。
※助成額など詳細については、4月の広報でご案内します。(個人通知はありません。)

●インフルエンザ・高齢者用肺炎球菌予防接種の申込方法

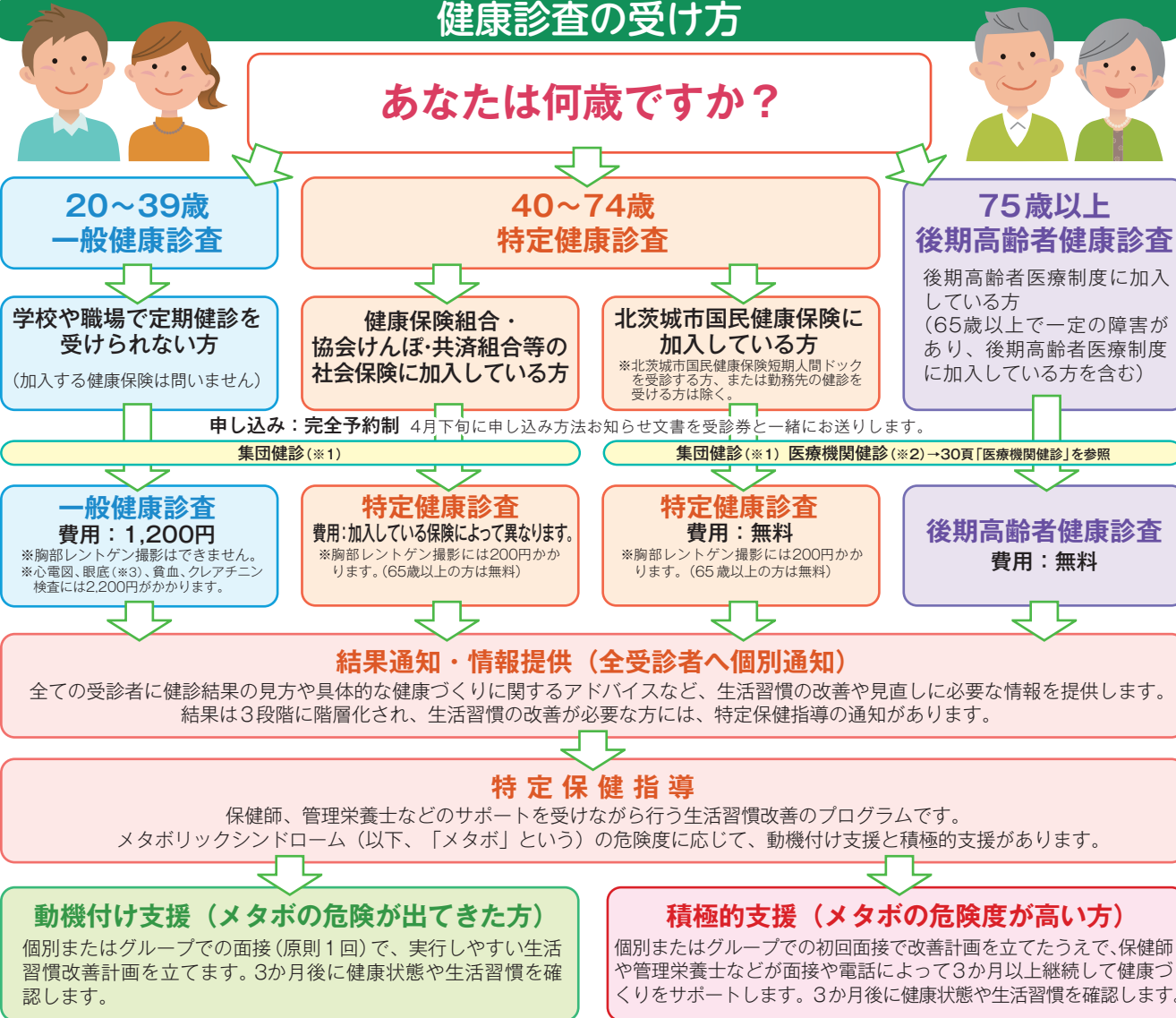
接種場所	申込方法
市内の医療機関(左表)	医療機関に直接予約をして、接種が受けられます。
県内の市外医療機関	接種券と予約票をお渡しますので、接種前に健康づくり支援課までお越しください。
県外の医療機関	接種後に①領収書原本(接種者名・接種日・接種料金・ワクチン名の記載)②通帳③印鑑をお持ちになり、健康づくり支援課まで払い戻しの手続きにお越しください。

※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(※3)、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)

- 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。

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歳の被扶養者など)

- ①市が発行する肺がん検診用受診券 (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保険者が発行する問診票
 - ④被保険者証 (最新のもの)
 - ⑤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
- ※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。

※1 決められた会場で集団で受診する健診 ※2 医療機関で個人で受診する健診 ※3 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 → 保険年金課
 ■一般健康診査・特定保健指導 → 健康づくり支援課

☎43-1111 内181～188
 ☎43-1111 内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、ご予約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5年 7月23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)
9月24日(日)					
11月27日(月)・28日(火)					

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5年 7月24日(月)	50名	40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)
9月25日(月)	50名	40名	マンモ		
11月26日(日)	50名	40名	超音波		

◆対象者 市内に居住している**40歳以上**で必須項目の受診が可能の方(年齢は令和6年4月1日現在)

◆予約受付開始 **【7月】令和5年5月29日(月)午前8時30分**より(電話のみ(土・日・祝日除く))

【9・11月】令和5年7月3日(月)午前8時30分より(電話のみ(土・日・祝日除く))

※定員となり次第受付終了となります。 ※受付開始前は専用電話番号はつながりません。

◆予約方法 お電話でご予約ください。(予約専用電話番号：0293-44-6776)

◆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	1,500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	50歳以上の方(特に喫煙者の方)	
	前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性	
	肝炎ウイルス検診 B・C型		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8日(月)から12月15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。



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検査】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検査とは、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**。

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

令和5年度ABC検診を実施します。

対象：S48.4.2~S49.4.1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。

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検査対象外 ※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検査は胃がんリスク(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5年度の到達年齢)

※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。



ステップ1

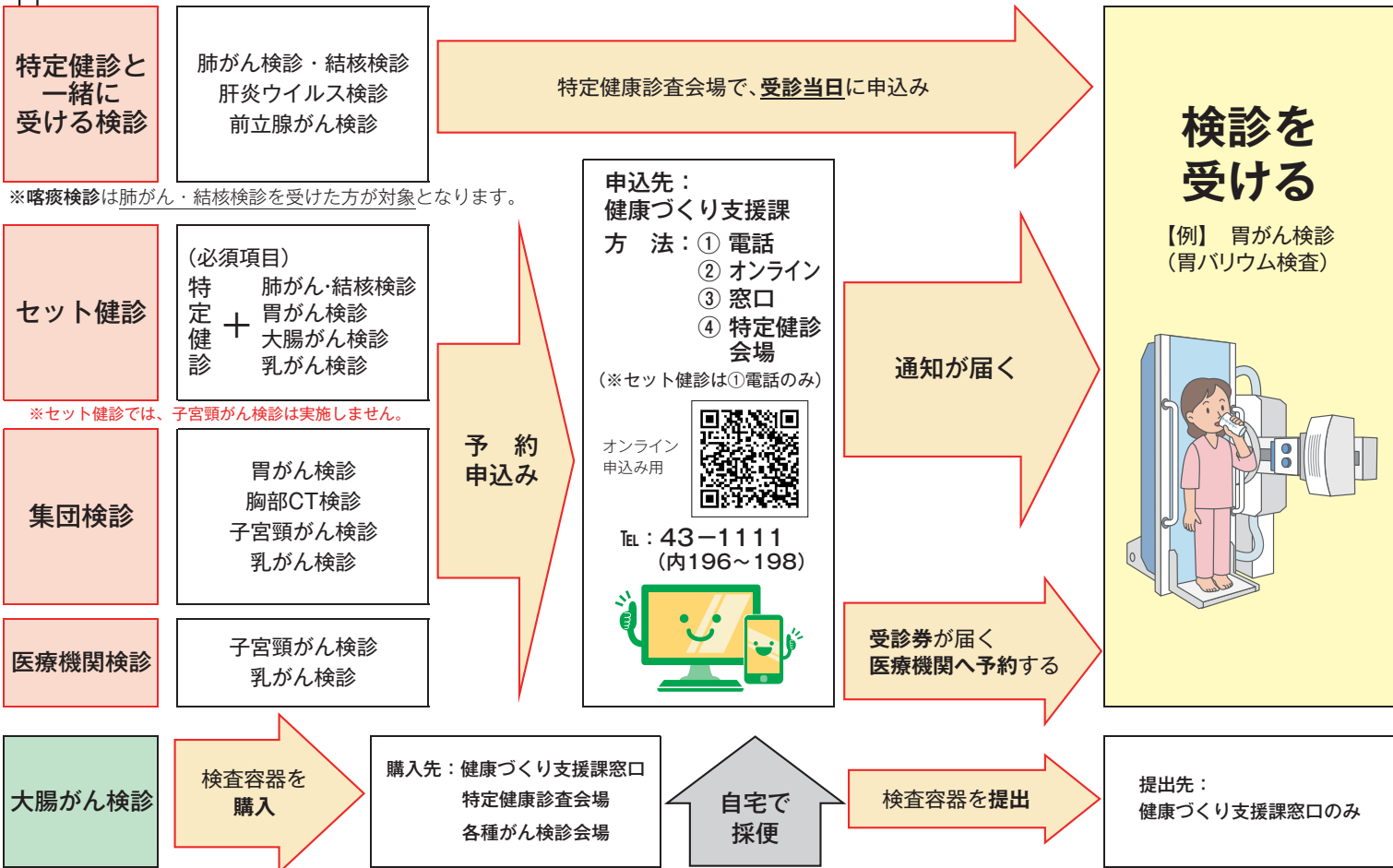
まずは、受けられる「がん検診」を確認してみましょう!あなたの年齢は?

～ 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～

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	受付期間	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 (がん検診: 肺・結核、胃、大腸、乳) ※子宮は実施しません	受診内容によって変わります。	集団	7月 9・11月	令和5年5月29日(月)～ 定員となり次第、 令和5年7月 3日(月)～ 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									○	○						
/	大腸がん	便潜血検査	500円	集団	5～12月	令和5年5月8日(月)～令和5年12月22日(金)		○	○	○									○
/	胃がん	胃バリウム検査	1,500円	集団	8月	令和5年3月1日(水)～ 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5年3月1日(水)～ 定員となり次第、申込終了 ※肺がん・結核検診(胸部レントゲン検査)を受けた方は対象外です。			○	○					○	○			
/	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。 ※妊娠の可能性のある方、性交渉の経験のない方は医療機関検診をお申込みください。	1,200円	集団	8・9月	令和5年3月1日(水)～ 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					○	○	○	○	○			
医療機関			2,400円	医療機関	4～2月	令和5年3月1日(水)～令和5年11月30日(木)													
/	乳がん	超音波検査 (30歳代)	マンモグラフィ検査 (40歳代以上の奇数年齢)	1,100円	集団	9・10月	令和5年3月1日(水)～ 定員となり次第、申込終了												
医療機関		超音波検査 (40歳代以上の偶数年齢)		1,900円	医療機関	4～2月	令和5年3月1日(水)～令和5年11月30日(木)											○	○

※乳がん検診・子宮頸がん検診ともに、集団・医療機関検診は、重複して申込みことは出来ません。

ステップ2 次に、受たい「がん検診」の予約をしましょう!



異常なし

来年度もがん検診を受けましょう。

要精密検査

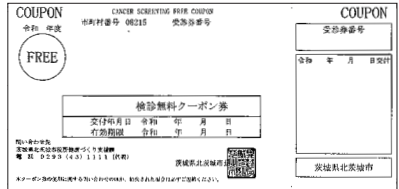
要精密検査となった場合、必ず、専門医療機関を受診しましょう。

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。

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5年度対象者】

子宮頸がん検診	21歳	H14年4月2日 ~ H15年4月1日生
乳がん検診	41歳	S57年4月2日 ~ S58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。

胃がん検診	50歳	S48年4月2日 ~ S49年4月1日生
-------	-----	----------------------

※胃がん検診のクーポンは、胃がん検診(胃バリウム検査)または胃ABC検診(特定健診時の血液検査・詳しくはP30参照)のどちらかで使用できます。

大腸がん検診	41歳	S57年4月2日 ~ S58年4月1日生
	46歳	S52年4月2日 ~ S53年4月1日生
	51歳	S47年4月2日 ~ S48年4月1日生
	56歳	S42年4月2日 ~ S43年4月1日生
	61歳	S37年4月2日 ~ S38年4月1日生

健康教室・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	R5 4/12、6/14、10/11、12/13 R6 2/14	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	R5 5/17、7/19、9/20、11/15 R6 1/17、3/13 ※第3水が祝日にかかる為、 R6.3月のみ第2水	精神保健福祉士 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」

電話によるこころ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？

令和5年4月 会員数 29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5年4月 会員数 47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。

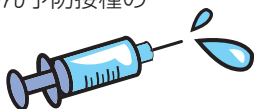
TEL 0293-43-3110

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。
- ・定期の予防接種の対象となります。

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、**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 → **2025年2月末まで有効**
2021年3月
2023年2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。)

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4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	81.41%	79.08%
茨城県	80.00%	77.90%



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
私たちは手を取り合って
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。



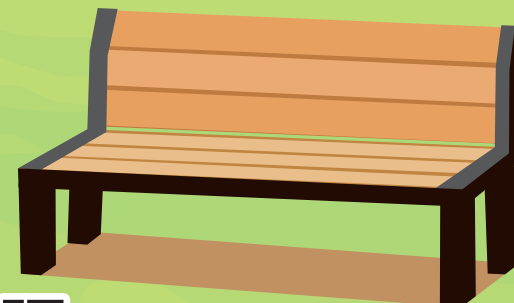
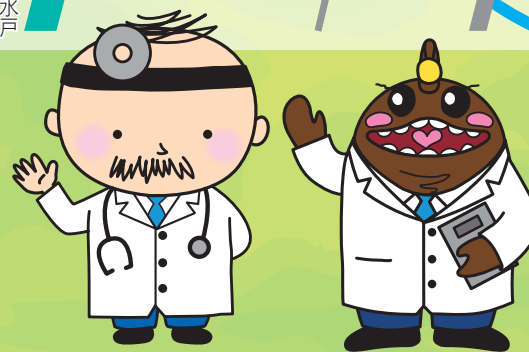
市の魚
アンコウ

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をむ水鳥です。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)