

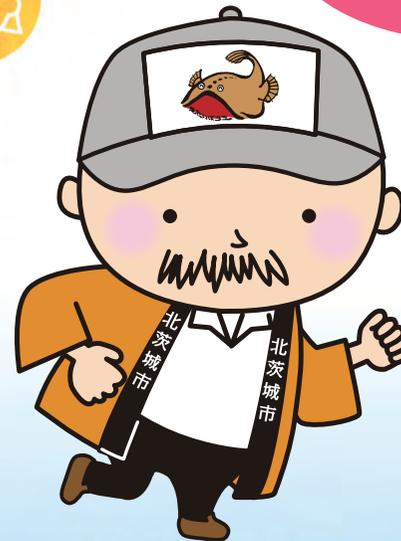
健康カレンダー

目次

- ◆健康トピックス P 1 ≫ 24
- ◆カレンダー (2024年4月~2025年3月)
- ◆母子保健・健康教室・育児相談 P25 ≫ 26
- ◆予防接種 P27 ≫ 28
- ◆健康診査 P29 ≫ 30
(一般・特定・後期高齢者健診、特定保健指導)
- ◆がん検診等 P31 ≫ 32
- ◆健康相談等 P33 ≫ 34

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)



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

1年間大切に
使いましょう



- 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

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 ~ P30 をご覧ください。

令和5年度健康づくり絵画 《最優秀賞》



精華小学校6年 小國 丈太郎

2024



April

4

令和5年度健康づくり標語 《最優秀賞》

けんしんで ふせげる病気 守れる笑顔

精華小学校4年 高松 奏輔

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

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』**

早期発見 がん検診は継続した受診が大切です。

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。

市で受ける場合は



QRコード

異常なし

要精密検査

精密検査を受ける

異常なし

要治療

翌年のがん検診へ

治療する



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5年度健康づくり絵画 **《優秀賞》**



常北中学校2年 木村 心

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・早期治療で多くのがんは治ります。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。

2024



5

令和5年度健康づくり標語 《最優秀賞》

ずっといっしょにいたいから かならずうけてね がんけんしん

明德小学校1年 岡野 我紅

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

生涯保とう！歯と口の健康

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。お口の中の健康状態は全身の健康状態と密接な関連があります。そのため、お口の健康状態を維持、改善することは、全身的な健康状態の維持にとって欠かせないものです。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。

歯周病を予防して歯と体の健康を保ちましょう



歯周病は歯を支える歯ぐきや骨が壊されていく病気です。歯を失う最大の原因と言われています。しかし、歯周病はお口の中の病気だけではなく、さまざまな全身疾患との関連性があります。歯周病の予防や治療は、全身の様々な病気の予防や治療に役立つことにもなり、健康な生活を送るためにとても大切なことです。毎日の歯磨きを大切に行い、予防しましょう。

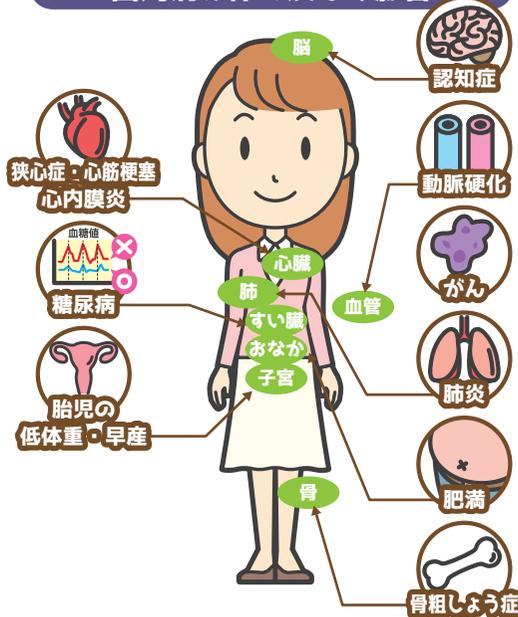
歯周病を予防する生活習慣改善のポイント



歯周病は、口腔内の環境のほか、食習慣や喫煙、睡眠、ストレスなどとも関係が深く、これら生活習慣の改善によって予防することができます。下の項目の内何個実施できているかチェックしてみましょう。

- 定期的に歯科検診を受ける
- バランスの良い食事をする
- 『食べたら磨く』を心掛ける
- 適度な運動を習慣にする
- 禁煙
- ストレスは上手に解消する
- 質のよい睡眠を十分にとる

歯周病が体に及ぼす影響



全身の健康は歯の健康から

お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。



令和5年度健康づくり絵画 《優秀賞》



関南小学校2年 大友 碧唯

2024



June

6

令和5年度健康づくり標語 《優秀賞》

けんしんで かぞくのえがお いつまでも

中郷第一小学校2年 高橋 龍馬

今月の納税 納期限 7月1日

市県民税 第1期

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

食中毒を予防しましょう

食中毒は梅雨明けから夏場にかけて多く発生します。これは細菌の発生しやすい温度と湿度が好条件となるからです。冬場には、ノロウイルスによる食中毒の原因となるカキなどの二枚貝が出回るため、1年を通して油断は禁物です。



食中毒予防の3原則

① 細菌をつけない!

洗う

- 調理の際はこまめに手洗い・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。

分ける

- 箸やまな板などは肉と野菜で別々に。
- 食品の保管は、密閉容器やラップに包んで保存。

② 細菌をふやさない!

低温で保存

- 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。

早く食べる

- 冷蔵庫内でも菌は増殖します。冷蔵庫に保存したのもも早めに食べきるようにし、食品の長期保存は避けましょう。

③ 細菌をやっつける!

加熱する

- 75℃以上で1分以上中心部分も十分な加熱を。

こんな時は?

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。

- 定期的に洗う。
- 汁漏れのおそれのある肉や魚介類、土がついたままの野菜はポリ袋へ入れる。

災害時に避難所などで過ごすとき

災害時には食品の低温管理ができなくなるなど、食べ物が腐りやすく、食中毒が発生しやすい状況です。

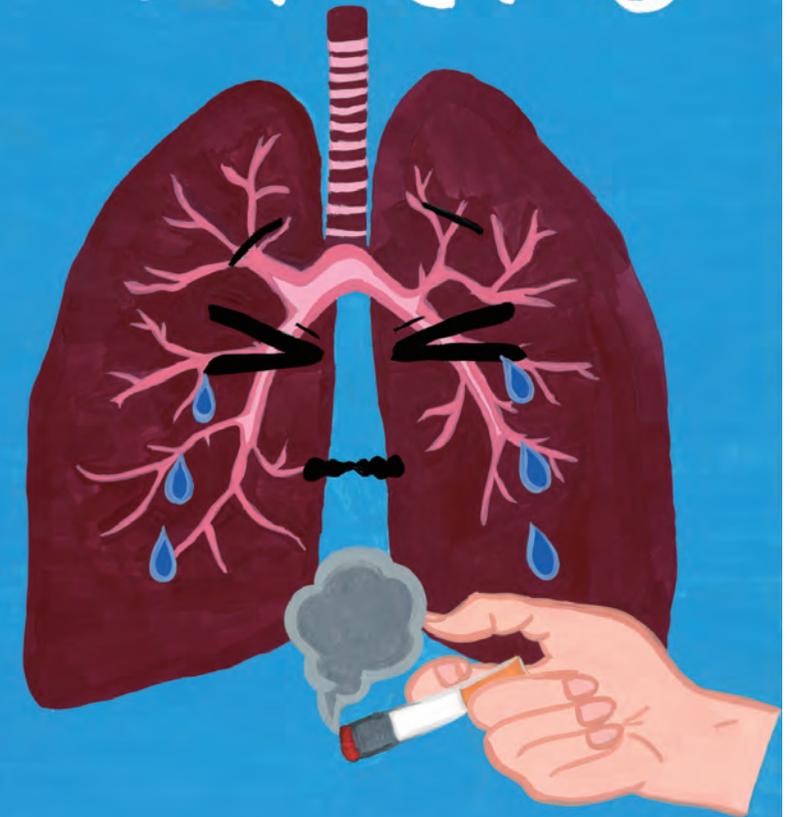
- 出された食事はすぐに食べる。
- 食事の前にはしっかりと手洗いをする。水が十分に確保できない場合には、ウェットティッシュなどを活用する。
- 下痢、発熱、手指に傷がある場合は、食品の配布や調理は行わない。

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せず、早めに医療機関を受診しましょう。説明できるように、ここ2~3日の献立を思い出し、できれば書きとめておきましょう。

令和5年度健康づくり絵画 《最優秀賞》

大事な肺が泣いている



磯原中学校1年 菊地 萌々香

2024



7

令和5年度健康づくり標語 《優秀賞》

がん検診 未来へつなげる かけ橋に

中郷第一小学校5年 石坂 月菜

今月の納税 納期限 7月31日

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

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

- 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

熱中症の基礎知識

熱中症を引き起こす3つの要因

その1 環境

- 気温、湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 締め切った屋内
- エアコンのない部屋
- 急に暑くなる、熱波の到来 等



その2 からだ

- 高齢者や乳幼児、肥満者
- 糖尿病や精神疾患(認知症)等の持病
- 低栄養状態
- 下痢等による脱水状態
- 寝不足等の体調不良



その3 行動

- 激しい筋肉運動や慣れない運動 (スポーツなど)
- 長時間の屋外活動
- 水分補給の出来ない環境



体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

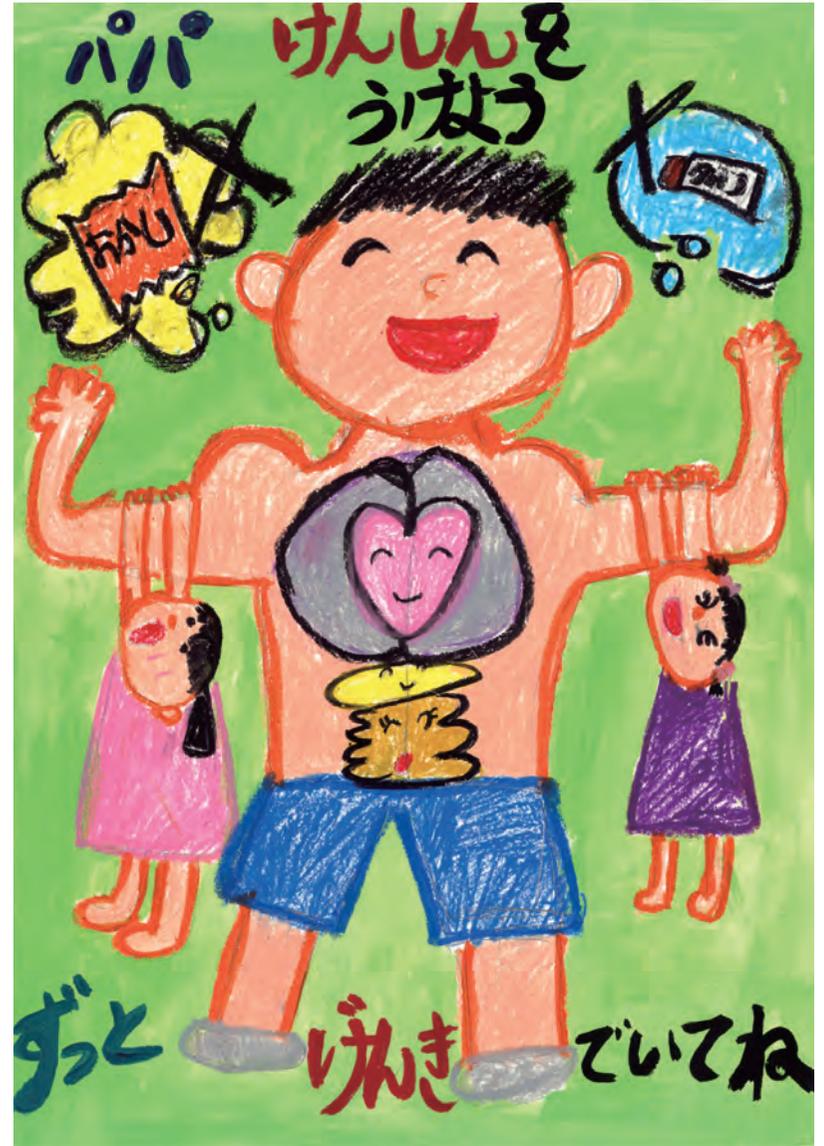
熱中症を予防するには どうしたらよいか?

暑さを避ける
こまめな水分補給を心がける



- 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- 室内でも温度を測りましょう
- 体調の悪いときは特に注意しましょう

令和5年度健康づくり絵画 《優秀賞》



明德小学校3年 佐々木 麗

2024



8

令和5年度健康づくり標語 《優秀賞》

守りたい 家族と健康 検診で

磯原中学校3年 松浦 唯翔

今月の納税 納期限 9月2日

- 市県民税 第2期
- 国民健康保険税 第2期
- 後期高齢者医療保険料 第2期

日	月	火	水	木	金	土
7 July 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	9 September 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	<メモ欄>		1 友引 食品衛生月間	2 先負	3 仏滅
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 3歳児健康診査	10 先勝
11 友引 山の日	12 先負 振替休日	13 仏滅	14 大安	15 赤口 終戦記念日	16 先勝	17 友引
18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝 4か月児健康診査	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 育児相談	29 友引	30 先負	31 仏滅

生活習慣病は 早めの対策・受診が重要です!

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病や腎機能の低下は、多くの場合、自覚症状がないまま進行します。そこが生活習慣病の怖いところです!



知らないうちに血管が老化してしまっているかも!?

血管とは、血液を身体の各所に送る血液循環の通路となる管で、全身へ酸素や栄養分、老廃物、体温、水分を運びます。



しかし、「高血圧」「高血糖」「脂質異常(血管内の脂質が多い状態)」が続くと、血管の内側が傷つき厚く硬くなって詰まりやすくなってしまいます。



血管が傷つき、厚く硬くなって詰まってしまうと、特に繊細な毛細血管が集まっている内臓(心臓、脳、腎臓など)の機能が十分に発揮できず、重篤な病気につながる恐れがあります。

令和5年度健康づくり絵画 《優秀賞》



磯原中学校1年 堀籠 柚夕

生活習慣病の発症・重症化を防ぐために

- 1 毎年健診を受けて今の自分の体の状態を知ることが大切です。
- 2 健診結果で気になるところがあったら主治医に相談したり、特定保健指導などで保健師・栄養士からアドバイスをもらい生活習慣の見直し・改善をしましょう。
- 3 治療をしないで放っておいたり、自己判断で通院や内服をやめたりせず、早い段階から医療機関を受診し適切な治療を受けて、健康的な生活を維持しましょう。





令和5年度健康づくり標語 **〈優秀賞〉**
年一回 お守りがわりに がんけんしん
 華川小学校3年 山形 ふたば

今月の納税 納期限 9月30日

- 国民健康保険税 第3期
- 介護保険料 第2期
- 後期高齢者医療保険料 第3期

日	月	火	水	木	金	土
1 大安 がん征圧月間	2 赤口	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 救急の日	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口 3歳児健康診査	14 先勝
15 友引	16 先負 敬老の日	17 仏滅	18 大安 精神保健相談	19 赤口 4か月児健康診査	20 先勝 動物愛護週間 (9月20日~26日)	21 友引
22 先負 秋分の日	23 仏滅 振替休日	24 大安	25 赤口 育児相談	26 先勝 離乳食教室	27 友引 1歳6か月児健康診査	28 先負
29 仏滅	30 大安	<メモ欄>			8 August 日 月 火 水 木 金 土 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	
					10 October 日 月 火 水 木 金 土 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	

- 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。

男性が

がんになる確率
生涯では**65.5%**
がんで死亡する確率
生涯では**26.2%**
(4人に1人)



女性が

がんになる確率
生涯では**51.2%**
がんで死亡する確率
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、適切な治療を受けましょう。

がんになるリスクを低くする6つの健康習慣



※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5年度健康づくり絵画 《優秀賞》



大津小学校4年 鈴木 里苑



令和5年度健康づくり標語 **〈最優秀賞〉**
明日のため 未来は自分で たねをまく
 中郷中学校2年 鈴木 海士

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 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	1 赤口	2 先勝	3 先負 2歳児歯科健康診査	4 仏滅	5 大安
6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負 精神保健相談	10 仏滅	11 大安 市内小中学校前期終業式 3歳児健康診査	12 赤口
13 先勝	14 友引 スポーツの日	15 先負 市内小中学校後期始業式	16 仏滅	17 大安 4か月児健康診査	18 赤口	19 先勝
20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安 育児相談	24 赤口	25 先勝 1歳6か月児健康診査	26 友引
27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	<メモ欄>	

冬の感染症に気をつけよう!

～感染を防ぐためにはどうすればいい?～

●こまめに手を洗う

外出先から帰ったらまずは手洗い。手洗いは、せっけんを使って30秒以上かけて洗い、流水で丁寧に流します。家の中でも、トイレを使用した後や調理の前後、食事の前などこまめに手を洗いましょう。



●「咳エチケット」をする

「咳エチケット」とは、自分の咳やくしゃみの飛沫で他の人に感染させないために、マスクやハンカチを使って、口や鼻をおさえることです。咳などの症状があるときは「咳エチケット」をしましょう。



●抵抗力を高める

十分な睡眠とバランスの良い食生活、適度な運動を心掛けましょう。こまめに水分を摂取することも大切です。

●適切な湿度を管理する

空気が乾燥すると感染しやすくなるので、室内の湿度は40～70%を目安に保ちましょう。換気も忘れずに。

●予防接種

特に、乳幼児や高齢者、基礎疾患のある方など重症化する恐れのある方は、予防接種を受けた方が良いか、かかりつけ医にあらかじめ相談し、ワクチンがある感染症の場合は予防接種でリスクを減らしましょう。



令和5年度健康づくり絵画 《優秀賞》



関本小学校5年 角場 小羽音

●台所での感染症予防

感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルスなど)を防ぐため、加熱が必要な食品は、中心温度85～90℃で90秒以上加熱し中心部まで火を通します。調理器具などは使用後すぐ洗ったり、消毒したりして清潔に保ちましょう。

2024

11



November

令和5年度健康づくり標語 《優秀賞》

もういった? 自分のための がんけんしん

石岡小学校4年 大貫 藍鈴

今月の納税 納期限 12月2日

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

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

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～

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

窒息

- まくらや柔らかい布団に顔が埋もれる

固めの布団やマットレスを使う。

7か月～12か月

転倒・転落・はさむ

- 扉、階段、ベッド、ベビーカー、椅子

やけど

- アイロン、ポットや電気ケトルのお湯、炊飯器やスチーム加湿器の蒸気

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)

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閉める。

浴槽の水は抜いておく。ドアの鍵をかけておく。子どもだけで浴室に入れない。

1歳頃～

転倒・転落

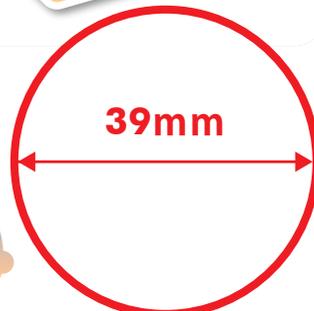
- 階段、ベランダ、遊具等からの転落

交通事故

- 飛び出し事故
- 手をつなぐ。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。

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



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!

踏み台になるものを置かない。



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5年度健康づくり絵画 《優秀賞》



中郷第一小学校6年 堀内 葉乃華



令和5年度健康づくり標語 **〈優秀賞〉**
がん検診 あなたの明るい未来のために
 磯原中学校3年 芳賀 柊仁

今月の納税 納期限 12月25日

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

日	月	火	水	木	金	土
1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負 2歳児歯科健康診査	6 仏滅	7 大安
8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負 精神保健相談	12 仏滅	13 大安 3歳児健康診査	14 赤口
15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安 4か月児健康診査	20 赤口	21 先勝
22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安 クリスマス 育児相談	26 赤口	27 先勝	28 友引
29 先負	30 仏滅	31 赤口	<メモ欄>		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 2025 January 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

- 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

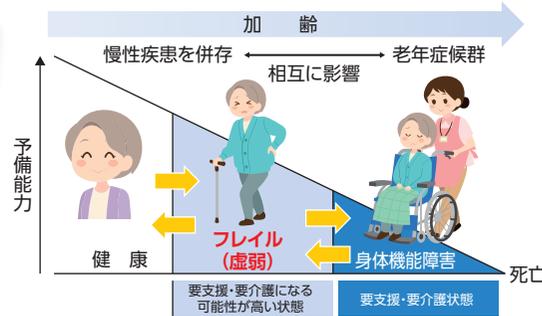
- 在宅介護支援センターのぞみ TEL.42-0782
- 北茨城市地域包括支援センター (市役所高齢福祉課内) TEL.43-1111

- 元気ステーション TEL.44-7111

フレイル(虚弱)予防

フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。

フレイル状態になった時でも早く介入して対策を行うことで元の健康な状態に戻る可能性があります。また、フレイルに近づかないために早目に生活習慣を変えてみましょう。



60代

健康意識を高く持ちたい世代!

生活改善のポイント

- 退職などの生活環境の変化で活動量が低下しやすい。また、加齢により筋肉量が減り、筋力が低下する。
- 生活習慣病の発症率が上がる。特に高血圧症や糖尿病が発生しやすい。

- ①運動習慣をつくる。
- ②バランスの良い食事をとる。
- ③良質な睡眠で免疫力アップ。
- ④特定健康診査や人間ドックを受ける。

*糖尿病の人は、白米やパンなどの糖質を控え、血糖値をあげない。
*腎臓病の人は、カリウムやたんぱく質を摂り過ぎないように注意。

70代

介護リスクを減退させたい世代!

生活改善のポイント

- フレイル予防が健康寿命を延ばすカギになる。
- フレイルは低栄養や筋力低下が引き金となる。
- 意欲や体調に変化がでやすいので注意。持病がある方は主治医に相談し管理をしっかりと。
- 70代後半からフレイル発症率は一気にあがる!!

- 60代の生活改善と合わせて・・・
- ①積極的に体を動かす。
 - ②しっかり噛んで、しっかり食べる。
 - ③社会参加をする。(趣味のサークル、講座への参加等)

できる運動から始めてみよう!

北茨城市では、後期高齢者健康診査を受けている方の4人に1人は、身体的フレイル(虚弱)という結果がでています。(令和4年度 高齢者の質問票より)

運動と合わせて家事(炊事、洗濯、掃除、庭の手入れ等)を積極的に行うことで、自然と足腰の筋肉が鍛えられるだけでなく、日々の生活にハリが生まれます。



運動習慣のある方

15分!



ゆっくり3分+速歩き3分のインターバル速歩

運動習慣をつけたい方

すぐできる



朝のラジオ体操

運動がおっくうな方

つかまってOK



少し浮かせばOK

片足立ち1分

令和5年度健康づくり絵画 《優秀賞》



磯原中学校2年 金澤 夢姫

2025

1



January

令和5年度健康づくり標語 《優秀賞》

健診で 守ろう家族の 明るい未来

関本小学校4年 大友 菖楓

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 2025 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 先勝 元日	2 友引	3 先負	4 仏滅
5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅 3歳児健康診査	11 大安
12 赤口	13 先勝 成人の日	14 友引	15 先負 精神保健相談	16 仏滅 4か月児健康診査	17 大安	18 赤口
19 先勝	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 先勝	30 友引 離乳食教室	31 先負	<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



災害への備え方

2023.9月の台風13号による水害の記憶は新しいところですが、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慮し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の体温測定や健康状態の確認も重要です。



令和5年度健康づくり絵画 《優秀賞》



中妻小学校2年 滑川 侑希



令和5年度健康づくり標語 **《優秀賞》**
がん検診 自分を守る 第一歩
 関本中学校2年 山崎 優和

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

こどもが健やかに育つために

子育てをしていると、子どもが言うことを聞かなくてイライラすることもあります。つい、怒鳴ったり叩いたりしたくなることもありますよね。

体罰や暴言は子どもの成長に望ましい影響はもたらしません。

脳の発達に深刻な影響を及ぼすことが報告されています。子どもの気持ちに寄り添いながら健やかに育みましょう。



① 体罰や暴言を使わない

子どもにとって、大人から叩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、親に気に入られるように、親の顔色を見て行動するようになります。



③ 爆発寸前のイライラをクールダウン

イライラが爆発する前に、深呼吸や窓を開けて風に当たるなど、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。



④ 親自身がSOSを出そう

育児の負担を一人で抱え込まないで。周囲の協力を得ることや、様々な支援サービスの利用も検討しましょう。



令和5年度健康づくり絵画〈最優秀賞〉



精華小学校2年 宮川 航

相談するって
勇気がいる...

話そうと思ってくれた気持ちを
わたしたちは大切に受け止めます。



2025



3

令和5年度健康づくり標語 《優秀賞》

まよわずに うけてあんしん がんけんしん

関南小学校2年 狩野 結生



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

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

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。

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。

その際に、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。

〈持参物〉マイナンバーカードまたは通知カード、運転免許証、健康保険証、妊娠証明書、印鑑、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。



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	R6 5/30	7/25	9/26	11/28	R7 1/30	3/27
-----	---------	------	------	-------	---------	------

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	R6 4/24	5/22	6/26	7/24	8/28	9/25	10/23	11/27	12/25	R7 1/22	2/26	3/26
-----	---------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	---------	------	------

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

不妊治療費助成事業

保険適用外の特定不妊治療にかかる費用の一部を助成します。

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。

※不妊治療は診療を開始した日における妻の年齢が43歳未満の方が対象です。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、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	対象児	日付	対象児	日付	対象児	日付	対象児
R6年 4月	18日(休)	R5年12月生 R6年 1月生	26日(金)	R4年 9月生	4日(休)	R4年 3月生	12日(金)	R3年 1月生
5月			24日(金)	R4年10月生	2日(休)	R4年 4月生	10日(金)	R3年2・3月生
6月	20日(休)	R6年1・2月生	28日(金)	R4年11・12月生	6日(休)	R4年 5月生		
7月	18日(休)	R6年 3月生			4日(休)	R4年6・7月生	12日(金)	R3年3・4月生
8月	22日(休)	R6年 4月生	23日(金)	R4年12月生 R5年 1月生			9日(金)	R3年 5月生
9月	19日(休)	R6年 5月生	27日(金)	R5年 2月生	5日(休)	R4年7・8月生	13日(金)	R3年 6月生
10月	17日(休)	R6年6・7月生	25日(金)	R5年 3月生	3日(休)	R4年 9月生	11日(金)	R3年 7月生
11月			22日(金)	R5年4・5月生	7日(休)	R4年10月生	8日(金)	R3年 8月生
12月	19日(休)	R6年7・8月生			5日(休)	R4年11・12月生	13日(金)	R3年 9月生
R7年 1月	16日(休)	R6年 9月生	24日(金)	R5年5・6月生			10日(金)	R3年10・11月生
2月	20日(休)	R6年10月生	28日(金)	R5年 7月生	6日(休)	R4年12月生 R5年 1月生		
3月	27日(休)	R6年11月生	28日(金)	R5年 8月生	6日(休)	R5年 2月生	14日(金)	R3年11・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

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

注射生ワクチン

不活化ワクチン B型肝炎、ヒブ、小児用肺炎球菌、5種(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

経口生ワクチン
不活化ワクチン

※接種日曜日が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 7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 }	
	経口生ワクチン ロタウイルス	1価 ① ② 5価 ① ② ③	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 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	※接種開始時期により 接種回数異なります。(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 5種混合 {ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ、ヒブ}	生後2か月から 7歳6か月未満 11歳以上 13歳未満 ① ② ③ ④ ⑤	※2種混合(ジフテリア、破傷風)を追加接種 4回接種+2種混合を1回接種 { 初回接種(①②③):生後2か月~7か月未満に開始し、20~56日間隔で3回接種 追加接種(④):初回3回目終了後、6~18か月までの間隔をあけて1回接種 第2期(⑤):2種混合ワクチンを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 11歳以上 13歳未満 ① ② ③ ④ ⑤	※2種混合(ジフテリア、破傷風)を追加接種 4回接種+2種混合を1回接種 { 初回接種(①②③):20~56日間隔で3回接種 追加接種(④):初回3回目終了後、12~18か月までの間隔をあけて1回接種 第2期(⑤):2種混合ワクチンを1回接種 }	
	不活化ワクチン ヒブ	生後2か月から 5歳未満 ① ② ③ ④	標準的接種(生後2か月~7か月未満に接種開始)の場合、次のとおり4回接種 { 初回接種(①②③):27日~56日の間隔で生後12か月未満の間に3回接種 追加接種(④):初回の3回目終了後、7~13か月までの間隔をあけて1回接種 }	
	生ワクチン BCG (結核)	出生後から 1歳未満 ①	1回接種	
	生ワクチン 麻しん風しん	1歳から2歳未満 平成30年4月2日~平成31年4月1日生 [1期] ① [2期] ①	各期1回接種 { 第1期:1歳になったら早めに1回接種 第2期:小学校就学前の1年間(4月1日から3月31日まで)に1回接種 }	
	生ワクチン 水痘 (みずぼうそう)	1歳から 3歳未満 ① ②	2回接種 { 生後12か月~15か月未満で1回接種し、 6~12か月までの間隔をあけて1回接種 }	
	不活化ワクチン 日本脳炎	生後6か月から 7歳6か月未満 9歳以上 13歳未満 [1期] ① ② ③ [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 }	
		※【特例者】平成16年4月2日~平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までの間、4回接種のうち不足回数分を無料で接種できます。	4回接種 { 1期初回、1期追加:標準的な間隔と同様 2期:第1回接種(3回)終了後、6日以上の間隔をあけて1回接種 }	
	不活化ワクチン 子宮頸がん予防 (ヒトパピローマウイルス感染症) ※女性のみ対象	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20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 高校1年生相当まで ① ② ③ 平成20年4月2日~平成25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 ※9価ワクチン(シルガード9)の場合初回接種が15歳未満なら2回または3回接種。詳細は、予防薬裏のスケジュールをご確認ください。 }

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	接種回数・間隔等
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) ※予防接種効果を確認するため2回接種が推奨されている。

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。予約票は実施医療機関で配布しています。)

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	口タ	小児用肺炎球菌	5歳混合	4歳混合	ヒブ	BCG	麻疹混合21期	水痘	日本脳炎	2歳混合	子宮頸がん	高齢者用肺炎球菌(65歳のみ)	インフルエンザ(65歳以上)		インフルエンザ(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	北茨城クリニック (大津町北町1-4-8)	46-5101												● 2期のみ 3歳以上要問合せ					● 3歳以上要問合せ
	廣橋クリニック (大津町2519)	46-5111												● 2期のみ					● 3歳以上
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														● 要問合せ		● 小学生以上	
	にいさと眼科クリニック (磯原町磯原2-177)	43-1200																● 高校生以上	
	友愛クリニック (磯原町磯原1191-10)	43-1398					●								●	●	●	●	●
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	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● 不活化的のみ
	なかの循環器科 内科クリニック (中郷町上桜井2829)	30-1002													●	●	● 小学生以上		

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相談ください。

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	①65歳の方 ②60歳以上65歳未満の方 ※注1
接種回数	1回

※平成26年度から実施されていた65歳～100歳までの特定の年齢の方対象の経過措置は、令和5年度で終了となりました。
※過去に高齢者用肺炎球菌予防接種を受けた方・上記対象以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月頃の広報でご案内します。(個人通知はありません。)

※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。

●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）

受診券の送付時期：4月下旬

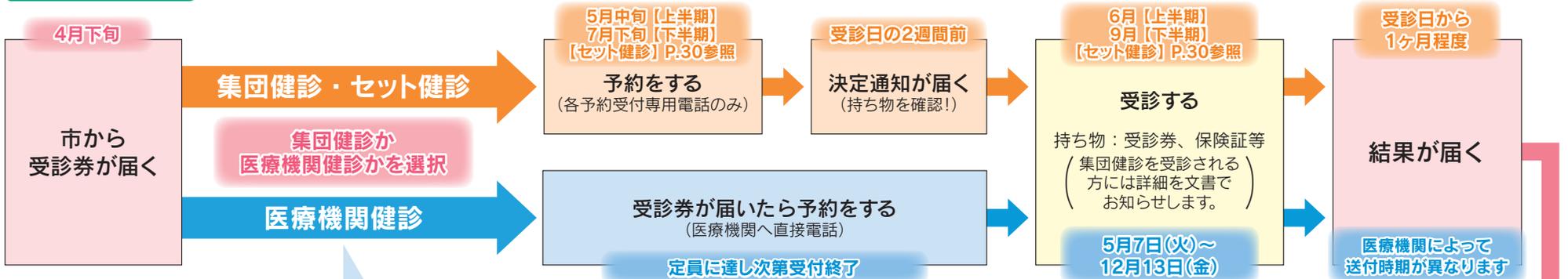
※健康診査は**完全予約制**で実施します。

年齢	健診の種類	対象者 (令和7年4月1日時点の年齢が基準)	受診方法	受診券が届く方 ※下記以外で対象となる方はお問い合わせください。	基本健診自己負担金 ※各種がん検診の料金はP.31をご覧ください。
20歳代 30歳代	一般健康診査	20歳～39歳で 学校や職場で健診の機会がない方	集団健診	20歳～39歳で 市県民税が給与天引きされていない方	1,200円
40歳代 50歳代	特定健康診査 または 社会保険(被扶養者)向け 特定健康診査	【社会保険(被扶養者)向け特定健康診査】 40歳～74歳で 社会保険被扶養者の方	集団健診	肺がん検診用受診券のみ発行します。 特定健診受診券についてはご加入の 医療保険者にお問い合わせください。	ご加入の医療保険によって 異なります。
60歳代 70歳～74歳		【特定健康診査】 40歳～74歳で 北茨城市国民健康保険に加入している方	集団健診 または 医療機関健診	令和6年4月1日時点の加入者	無 料
75歳以上	後期高齢者健康診査	75歳以上で後期高齢者医療制度加入者 (一部65歳以上の方を含む。)	医療機関健診	令和6年4月1日時点の加入者	無 料

※各種がん検診を申し込む場合は、P.31をご覧になり、必要な金額をご用意ください。 ※セット健診(特定健診、後期高齢者健診+各種がん検診)を申し込む場合は、P.30をご覧ください。

受診の流れ

(詳しい予約方法や日程は4月下旬頃届く「特定健康診査受診券」に同封されているチラシをご覧ください。)



契約医療機関

- 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

動機づけ支援・積極的支援 ～特定保健指導～

メタボリックシンドロームのリスクがある方には、健診結果と一緒に『特定保健指導』の案内をお送りします。生活習慣病予防のために、是非ご利用ください。(詳細については、健診結果に同封された案内をご覧ください。)



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 → 保険年金課 ☎43-1111 内 181～188
- 健康診査(一般・社保)・特定保健指導 → 健康づくり支援課 ☎43-1111 内 195～198

【セット健診】受診しませんか？

セット健診は、**40歳以上の方を対象**に、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**です。

Step1 セット内容を確認！ (年齢は令和7年4月1日時点)

※選択項目以外は必須項目です！必須項目が受診できない方は対象外となりますのでご注意ください

健(検)診名		自己負担金	対象者	
男女共通	特定健康診査	無料	40歳～74歳の国保加入者	
	後期高齢者健康診査	無料	後期高齢者医療制度の加入者	
	社会保険加入者向け特定健康診査	※1	40歳～74歳の社会保険加入者(被扶養者)※2	
	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
		ABC検診	無料	50歳の方のみ
大腸がん検診	便潜血検査	500円	40歳以上の方	
女性	乳がん検診	マンモグラフィ	偶数年齢の方	
		超音波	奇数年齢の方	
選択項目	肺がん検診	喀痰検査	1,100円	X線検査を受診した喫煙者の方
	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	血液検査	1,000円	過去に受診したことのない方

※1 自己負担金は加入している社会保険によって異なります。

※2 市の集団健診が受診可能か医療保険者に確認をしてください。また、健診受診には医療保険者が発行する受診券が必要となります。

※3 子宮頸がん検診はセット健診には含まれません。

Step2 受診出来る「日にち」と「時間」を確認！

会場：保健センター（華川町臼場187-27）

受付時間：①8:00～8:20 ②9:00～9:20 ③10:00～10:20

日にち	男性	女性	乳がん検診区分
令和6年 7月19日(金)		○	マンモグラフィ／超音波
7月20日(土)	○	○	超音波
9月27日(金)	○	○	マンモグラフィ
9月28日(土)	○		—
11月24日(日)		○	マンモグラフィ／超音波
11月25日(月)	○	○	超音波
11月26日(火)		○	マンモグラフィ／超音波

Step3 予約をしましょう！

【7月分】
5月28日(火) から
6月5日(水) まで

【9月・11月分】
7月2日(火) から
7月11日(木) まで

定員に
達した時点で
終了です



☎0293-44-6776 月～金 9:00～17:00
(土日・祝日を除く)

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6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。



Step1 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～

	健診	がん検診(男女共通)							がん検診(男性)	がん検診(女性)				
		セット健診	肺がん	結核	喀痰	肝炎ウイルス	大腸がん	胃がん	胸部CT	前立腺がん	子宮頸がん		乳がん	
20歳代	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	集団	医療機関	—	—
30歳代	—	—	—	—	—	—	集団	—	—	—	集団	医療機関	集団	医療機関
40歳代	集団	集団	—	集団	集団	集団	集団	—	—	—	集団	医療機関	集団	医療機関
50歳代	集団	集団	—	集団	集団	集団	集団	集団	集団	集団	集団	医療機関	集団	医療機関
60歳代以上	集団	集団	集団(65歳～)	集団	集団	集団	集団	集団	集団	集団	集団	医療機関	集団	医療機関
実施時期	7月・9月・11月	6月～11月				5月～12月	8月		6月～11月	8月・9月	4月～2月	9月・10月	4月～2月	
受付期間	健康カレンダー P.30参照	特定健康診査受診時に合わせて受診して下さい ※肺がん・結核検診を受診した場合、胸部CT検診は対象外となります				令和6年5月7日(火) } 令和6年12月20日(金)	令和6年3月1日(金) } ※1		特定健康診査受診時に合わせて受診して下さい	令和6年3月1日(金) } ※1	令和6年3月1日(金) } 令和6年11月29日(金)	令和5年3月1日(金) } ※1	令和6年3月1日(金) } 令和6年11月29日(金)	
対象条件	◎必須項目の受診が可能な方	◎受診日時時点で65歳以上の方のみ結核検診を兼ねる	◎肺がん・結核検診受診者 ◎喫煙指数600以上の方	◎過去に受診歴のない方	◎40歳以上の男女	◎30歳以上の男女	◎50歳以上の男女	◎50歳以上の男性	◎20歳以上の女性		◎30歳以上の女性			
セット健診(必須・選択)	—	必須	選択	選択	必須	必須	対象外	選択	対象外		必須			
自己負担額	受診内容によって異なります	200円 65歳以上の方は無料	1,100円	1,000円	500円	1,500円	3,500円	800円	1,200円	2,400円	1,100円	1,900円		
検査内容	特定健診＋各種がん検診(肺・結核、胃、大腸、乳) ※子宮は対象外	胸部レントゲン検査	喀痰細胞診	HCV抗体検査 HBs抗原検査 ※特定健診時に採血します	便潜血検査	胃バリウム検査	胸部CT撮影(5年毎の受診をお勧めします)	PSA検査(血液検査) ※特定健診時に採血します	細胞診		超音波(30歳代、40歳以上の奇数年齢) マンモグラフィ(40歳以上の偶数年齢)			

※1 定員となり次第、受付終了

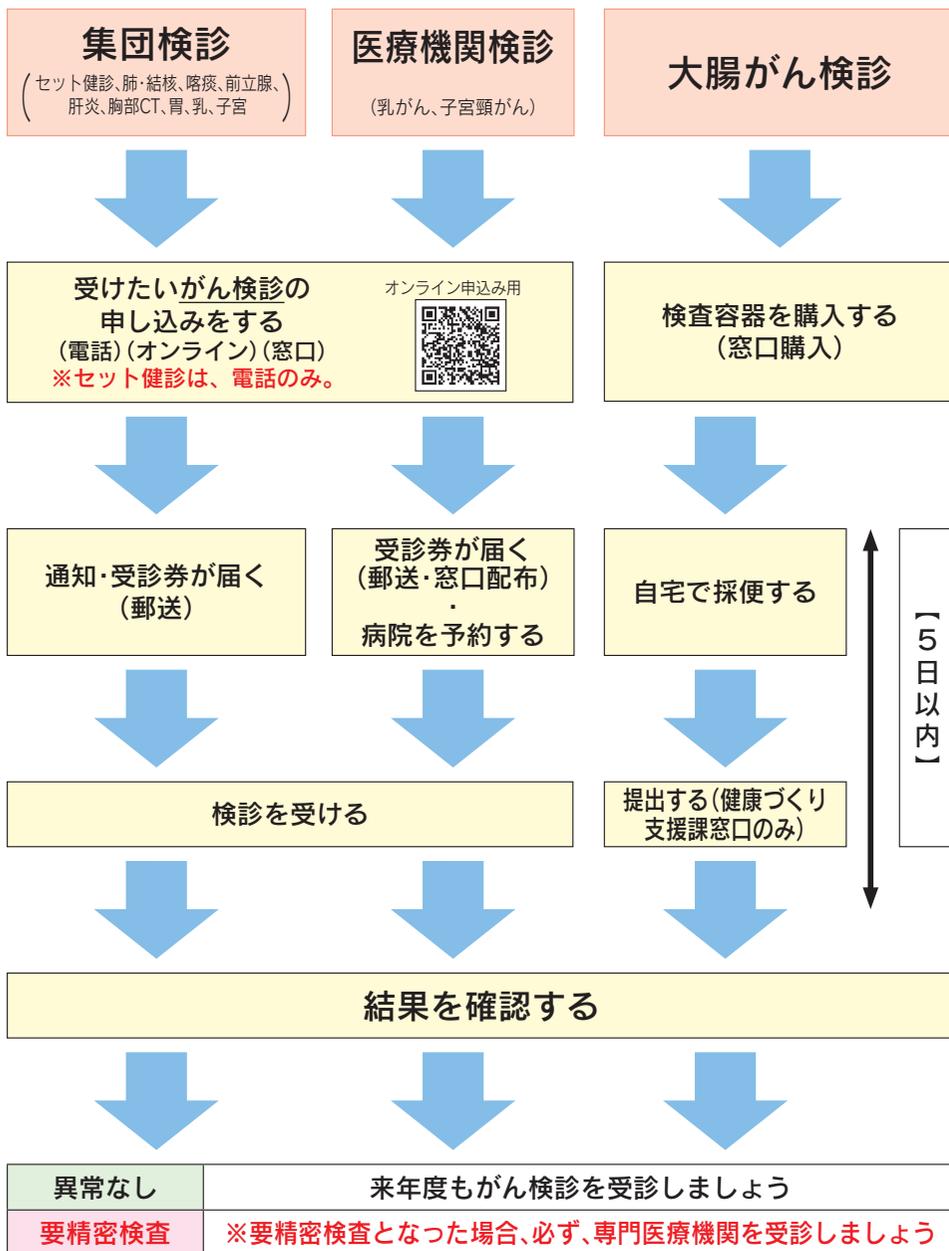
乳がん検診・子宮頸がん検診が受診できる医療機関

北茨城市民病院
県北医療センター 高萩協同病院

集団健(検)診とは？

集団健(検)診は、保健センターや市内の各集会所で行う健(検)診です！
集団健(検)診は、**完全予約・申込制**となっておりますので、予約・申込の上是非ご受診ください！

Step2 次に、受たい「がん検診」の予約をしましょう!



※不明なことや申込後の変更等は、電話でお問い合わせください。

無料クーポン券

「無料」で各種がん検診を受けられる
クーポン券を配布しています!

令和6年度対象者

子宮頸がん検診	21歳	H15年4月2日 ~ H16年4月1日生
乳がん検診	41歳	S58年4月2日 ~ S59年4月1日生

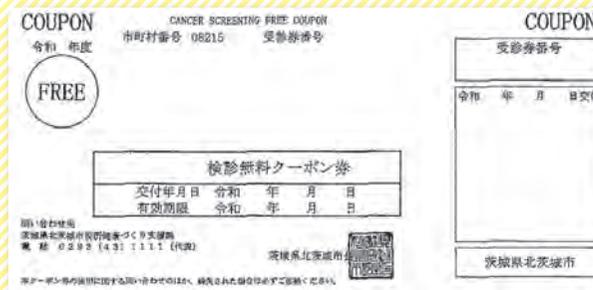
※集団検診または医療機関検診のどちらかで使用できます。

胃がん検診	50歳	S49年4月2日 ~ S50年4月1日生
-------	-----	----------------------

※胃がん検診(胃バリウム検診)または胃ABC検診(特定健診時の血液検査)のどちらかで使用できます。

大腸がん検診	41歳	S58年4月2日 ~ S59年4月1日生
	46歳	S53年4月2日 ~ S54年4月1日生
	51歳	S48年4月2日 ~ S49年4月1日生
	56歳	S43年4月2日 ~ S44年4月1日生
	61歳	S38年4月2日 ~ S39年4月1日生

対象者へ5月上旬に郵送予定



健康教室・健康相談等

精神保健相談 予約制

現代はストレスが多く、誰もが心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	R6 4/10、6/12、10/9、12/11 R7 2/5 (R7.2月のみ第1水)	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	R6 5/15、7/17、9/18、11/13 R7 1/15、3/19	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」

電話による健康相談を受けています。

〈所 在〉日上市大みか町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「ライトハウス」の利用を希望される方は、市役所社会福祉課(Tel: 43-1111(代) 内線137)または健康づくり支援課(Tel: 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6年4月 会員数 24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6年4月 会員数 40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。



★防災行政無線電話応答サービス

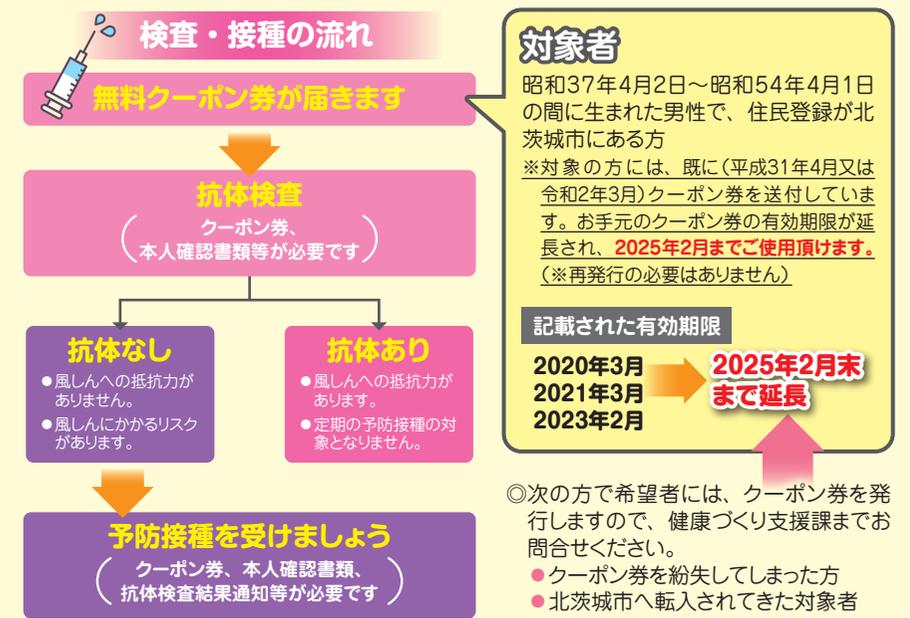
防災行政無線で放送された内容を電話で確認することができます。

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。



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。

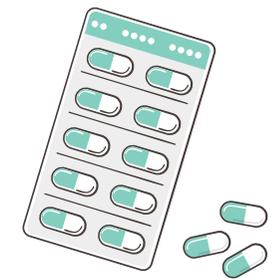
なぜ国や地方自治体がジェネリック医薬品を推奨するのか?

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5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	83.97%	82.22%
茨城県	82.25%	80.35%



令和6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。



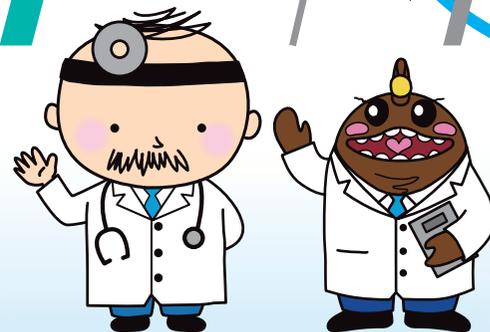
市の魚
アンコウ

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)