

令和7年度  
2025.4  
2026.3

# 健康カレンダー

## 目次

- |                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| ◆健康トピックス                        | P 1 ▶ 24 |
| ◆カレンダー (2025年4月~2026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<br>(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)

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

- 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。

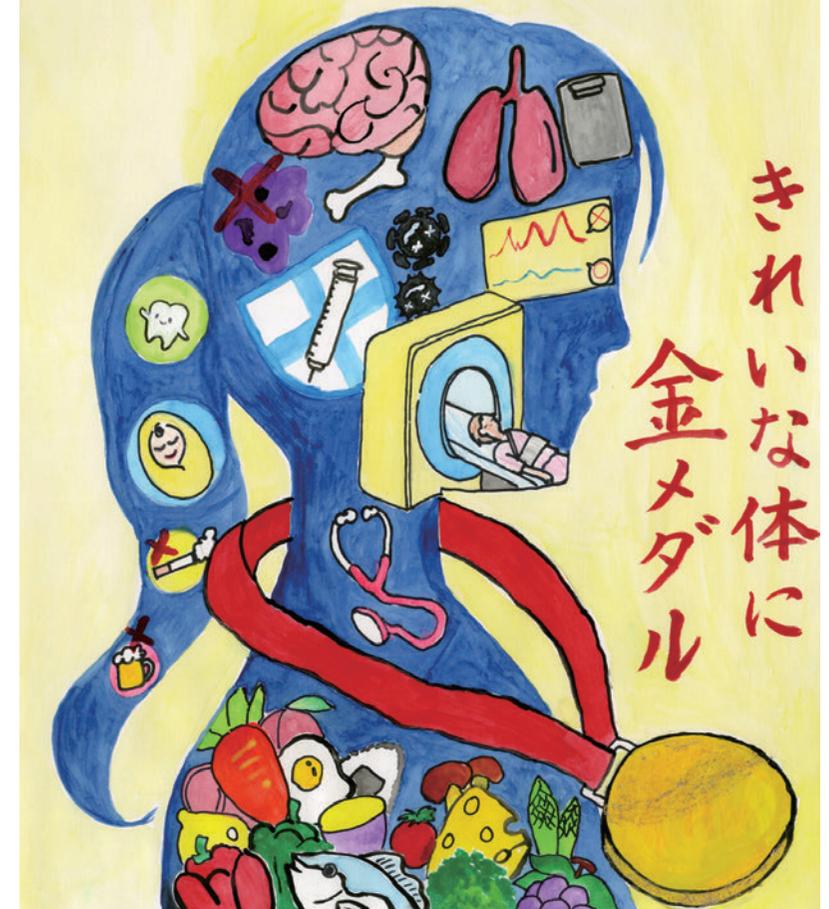
**生活習慣病は自覚症状なく進行するため、健診を受けなければ気づくことはできません!**

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6年度健康づくり絵画 《最優秀賞》

# —あなたを守る健康診断—



関本小学校6年 角場 小羽音

2025



4

令和6年度健康づくり標語 《最優秀賞》  
けんしんは じぶんのからだを しるちゃんす  
石岡小学校1年 松倉 唯桜

今月の納税 納期限 4月30日  
■固定資産税 第1期

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

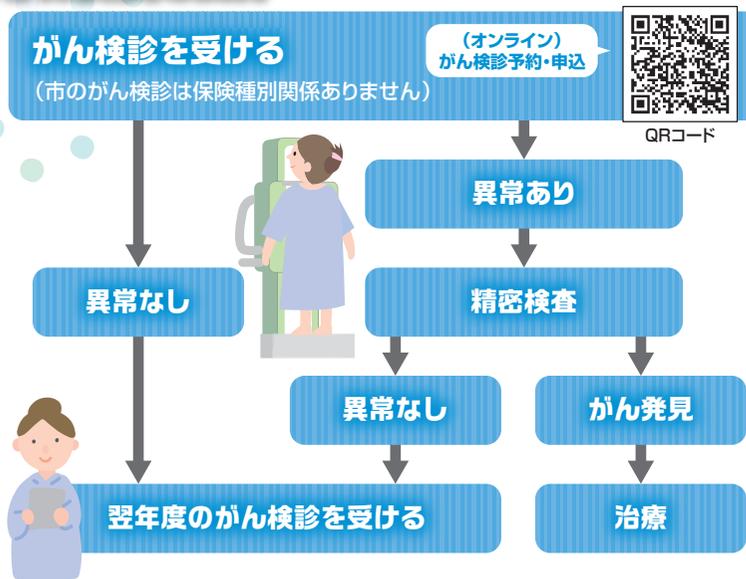
- 在宅介護支援センターのぞみ TEL.42-0782
- 北茨城市地域包括支援センター (市役所高齢福祉課内) TEL.43-1111

- 元気ステーション TEL.44-7111

# 安心のために、年に1度はがん検診を受けましょう

がん検診は早期受診で約90%の方が治ります。がん検診は健康な方が対象です。何か症状が出てから、病院に行くのでは遅いです。

## 「がん検診」の流れ



- がん検診は、長時間の拘束はありません。
- がんは、体力や健康とは関係なく、かかります。
- 症状が出てから受診すればいいと思うと、症状がなければ自分自身では気づけないこともあります。(がんの初期症状はほとんどありません)
- 市のがん検診は、市での割引もあり、低価格です。
- がんだと分かると怖いですが、後から見つけたほうが怖いです。

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。

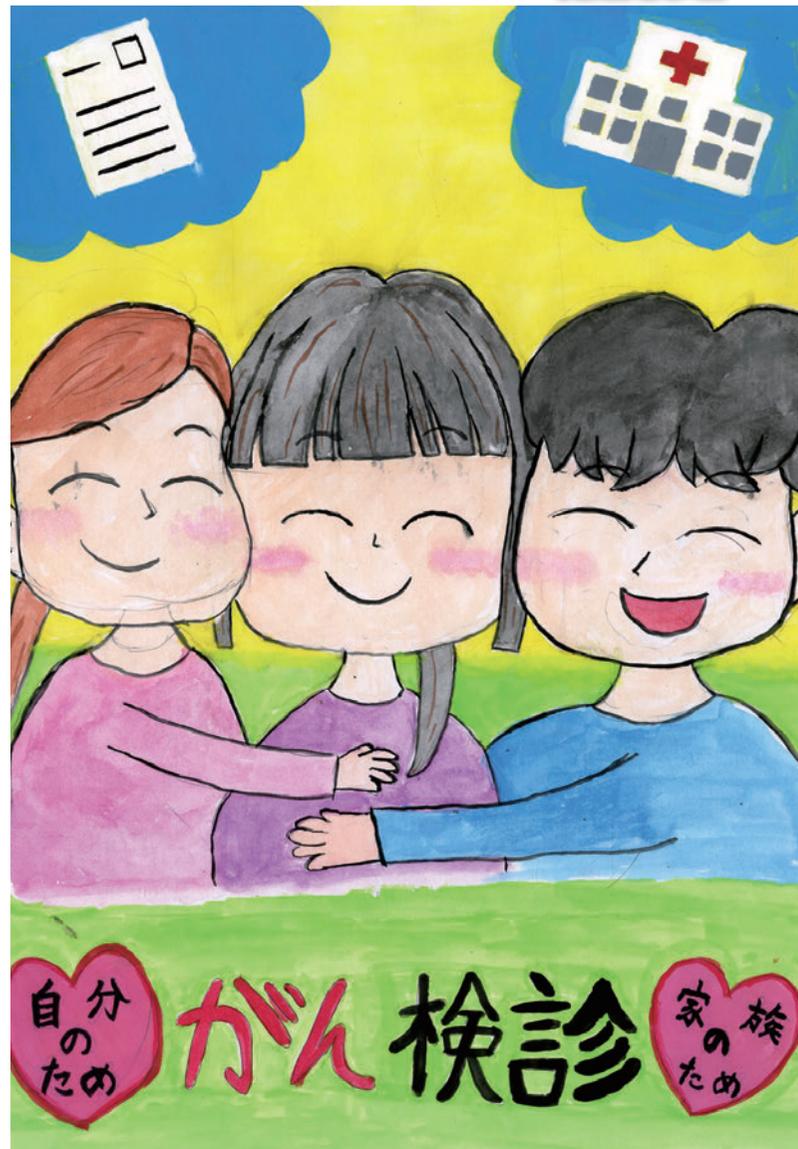
## がん検診のメリット (早期発見・早期治療)

検診は、自覚症状がな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できます。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

がんが見つげ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。

## 令和6年度健康づくり絵画 《優秀賞》



平潟小学校6年 青山 心愛

2025



May

5

令和6年度健康づくり標語 〈最優秀賞〉

# 検診で自分の未来に健康投資

関本小学校6年 角場 小羽音

今月の納税 納期限 6月2日

■軽自動車税 ※1回のみ

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

# 歯と口の健康を守りましょう!



6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。  
今日から予防に取り組みましょう。



## 歯周病はどんな疾患?

歯周病菌などが原因で歯を支える組織が徐々に破壊されていく疾患です。歯周病は歯を失うだけではなく、全身の健康状態にかかわっています。最初は、自覚症状がほとんどありませんが、痛み始めたころには進行していることが多いため早期発見が大切です。

こんな歯ブラシがおすすめです!

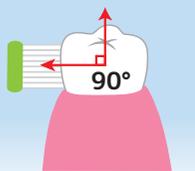
- 歯周病予防には毛は普通か硬め
- ヘッドは小さめ
- 交換時期は1か月に1本



## 磨き方のコツを知りましょう!

1

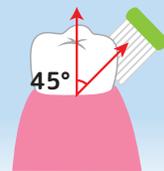
### 歯の表側



歯に垂直にあて、小刻みに横に動かす。

2

### 歯の内側



内側(舌側)は45度にあて、小刻みに横に動かす。

3

### 噛み合わせの面



水平に、歯の溝に沿って小刻みに動かす。

4

### 前歯の裏側



縦に歯ブラシをあてて磨く。



## 歯科検診に行きましょう!

定期検診は、歯周病の予防や早期発見のために大切です。お口の状態をチェックしてもらいましょう。



## 令和6年度健康づくり絵画 《優秀賞》



精華小学校1年 小井土 千佳



# 6

令和6年度健康づくり標語 **〈優秀賞〉**  
**ながいきは 一にけんしん 二にえがお**  
 精華小学校1年 矢部 心奈

**今月の納税** 納期限 **6月30日**  
 ■住民税(市民税・県民税・森林環境税) 第1期

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

食中毒を予防する3原則

「つけない」「ふやさない」「やっつける」を実践しましょう



つけない

細菌等を「つけない」方法として、私たちが出来るもっとも基本的な対策が「手洗い」です。正しい手洗いは食中毒予防の第1歩です。石鹸やハンドソープを用い、手のひらと甲はもちろん、指と指の間、爪の間、手首などをしっかりと洗いましょう。また、調理中は食材が変わる度に手洗いうるよう心がけましょう。

正しい手の洗い方

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

ふやさない

「ふやさない」ためには、生ものや調理した料理は暖かい部屋に長時間放置せず、作った料理はなるべく早く食べ、食べきれないものは早めに冷蔵庫へ保存(\*)するよう心がけましょう。また、カレーやシチューなどの大鍋で大量に作った料理を保存する際は、早く冷えるよう底の浅い容器へ小分けし、食べる際はしっかりと加熱することが重要です。  
※細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10度以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15度以下では増殖が停止します。



やっつける

「やっつける」=「加熱」です。細菌やウイルスの多くは高温に弱いため、包丁やまな板などの調理器具をはじめスポンジやタワシなども、洗浄後は定期的に熱湯で消毒することで細菌等を減らすことが可能です。細菌には塩素系漂白剤での消毒も同様の効果が得られます。また、調理する際も、焼く、煮る、蒸す、茹でる、揚げるの調理法に関わらず、食材の中心までしっかりと加熱することで細菌等の多くを減らすことができます。  
※中心部を75度で1分以上加熱することが目安です。



令和6年度健康づくり絵画 《最優秀賞》

あなたの肺



本当に元気?

中郷中学校1年 奥村 菜月



令和6年度健康づくり標語 **〈優秀賞〉**  
**健診で 見える希望と 無くなる不安**  
 石岡小学校5年 大貫 藍鈴

今月の納税 **納期限 7月31日**

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

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

# 熱中症は予防が大事!

☑ 予防法ができていのかを  
チェックしましょう

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温湿度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 部屋の風通しを良くしている
- 涼しい服装をしている
- 必要に応じてマスクをはずしている
- 涼しい場所・施設を利用する
- こまめに水分補給をしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している

## ◆熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートの違い

令和6年度から、過去に例のない危険な暑さによる深刻な健康被害が生じるおそれがある場合に備え、熱中症警戒アラートをもう一段階引き上げた【熱中症特別警戒アラート】の運用が開始されました。

	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
概要	気温が著しく高くなることにより、熱中症による健康被害が生じるおそれがある場合	気温が特に著しく高くなる(過去に例のない暑さ)ことにより、熱中症による重大な健康被害が生じるおそれがある場合
発表基準	県内観測地点のいずれかで*暑さ指数33に達する場合	県内観測地点(14地点) <b>すべての地点で*暑さ指数が35</b> に達する場合
周知方法	メディア、ニュース、環境省公式LINEなどからご確認ください。	発表されましたら、防災行政無線・防災メールよりお知らせします。
対応	上記の熱中症予防法を行いましょ。涼しい場所へ移動し、涼しい環境以外では運動等を中止、延期しましょ。 *暑さ指数を確認しましょ。 	熱中症警戒アラートの対応に加えて、下記の公共施設を指定暑熱避難所(クーリングシェルター)として開放します。自宅にエアコンがある場合等、涼しい環境が確保できる場合には、移動は必須ではありません。*飲料等は各自でご用意ください。 ・市役所多目的棟 ・元気ステーション ・市立図書館 ・生涯学習センターとれふる

\*暑さ指数とは：人体の熱の出入りに影響の大きい【気温】【湿度】【日射・輻射】など、周辺の熱環境の3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標のことです。熱中症の危険度を判断する数値として使用されます。

環境省ホームページやLINE登録で確認できます。



熱中症予防情報サイト

友達追加はこちら



令和6年度健康づくり絵画

《優秀賞》



精華小学校5年 安東 陽菜子

2025



8

令和6年度健康づくり標語 **《優秀賞》**  
**がん検診 受けて安心 今すぐ予約**

中郷中学校2年 松崎 結菜

今月の納税 納期限 9月1日

- 国民健康保険税 第2期
- 住民税(市民税・県民税・森林環境税) 第2期
- 後期高齢者医療保険料 第2期

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



2025



September

9

令和6年度健康づくり標語 《優秀賞》

けんしんでみえないわるもの みつけよう

中妻小学校1年 金田 麗愛

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

- 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

# 北茨城市民は 塩分を摂りすぎている?!



北茨城市民の1日の食塩摂取量は、健康を維持するために国が定めた目標値よりも高い状況です。

## 【北茨城市】1日平均塩分摂取量

**男性 10.9g**  
**女性 11.0g**

塩分摂取量が目標値よりも  
男性**3.4g**、女性**4.5g**も  
多い!

北茨城市：令和元年特定健康診査結果



## 【食塩摂取目標値】

**成人男性 7.5g未満/日**  
**成人女性 6.5g未満/日**

日本人の食事摂取基準2020年版

食塩は、体内の水分量を調整する等、体の機能を維持するためには大切なものです。  
しかし、摂りすぎると…

塩分の摂りすぎ

→ 体内の水分量が増し、血圧上昇

心臓への負担増

腎臓の働きの低下

北茨城市民の血圧は、茨城県平均の血圧と比較して高い傾向にあります。  
(R6年茨城県市町村別健康指標より)

## 減塩のポイント

1. 調味料はかけずにつける
2. めん類の汁は残す(約1~2gの減塩ができます)
3. 味噌汁は1日1回。具たくさんで、汁は少なめに
4. 塩分の少ない調味料を使う
5. 加工食品は食べ過ぎない(塩分含有量が多いです)
6. 香辛料や酸味を活かし、塩味以外の風味を利用する



## 測定のポイント

- 回数は1日2回(朝は起床後1時間以内、夜は寝る前に)
- 1~2分安静にしてから測る
- 測定前の煙草、飲酒、カフェインは×
- 原則として2回測り、2回とも記入する

## 普段の血圧を知ることも大切

血圧が高めと言われたら、ぜひご家庭での血圧測定をしましょう。  
自宅のほうが同じ条件で測りやすく、より正確な情報を得やすいです。

令和6年度健康づくり絵画 《優秀賞》

# 早期発見



# 健康診断

中郷中学校1年 堀内 葉乃華

2025

10



October

令和6年度健康づくり標語 《最優秀賞》

# 早めの健診 未来を守る 第一歩

中郷中学校2年 小野 裕太郎

今月の納税 納期限 10月31日

- 国民健康保険税 第4期
- 住民税(市民税・県民税・森林環境税) 第3期
- 後期高齢者医療保険料 第4期

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

# 冬の感染症に 気をつけよう！

冬はインフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルスなど、感染症の流行しやすい季節です。  
感染症の種類が違って、基本的な予防対策は同じです。



## ～感染症にかからないために～



### ①感染経路を断つ (飛沫感染・接触感染を防ぐ)

帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心がけましょう。  
アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。

### ②予防接種を受ける

ワクチンがある感染症の場合は、ワクチン接種をすることで、発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。



### ③免疫力を高める

免疫力が弱っていると、感染症に感染しやすくなります。また、感染したときに症状が重くなってしまふおそれがあります。ふだんから十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



## 令和6年度健康づくり絵画 《優秀賞》



平潟小学校6年 横須賀 心春

2025

11



November

令和6年度健康づくり標語 《優秀賞》

がん検診 早めの予防で 咲く笑顔

明德小学校5年 岡野 未来

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

# 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。  
 事故の多くは家庭内で起きており、周囲が気をつけることで防げるものが大部分です。  
 子どもの命を守るのは大人の責任です。子どもの事故防止に最大の関心を持ちましょう。

## 窒息

- 敷布団は硬めのものを使用し、顔が見えるように寝かせる
- 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

## 転倒・転落・はさむ

- ベビーベッドの柵は必ず上げておく
- 椅子やソファの上で遊ばせない
- 階段や玄関には柵を付け、必ず鍵をかける
- 子どもだけでベランダに出ないように注意する
- 抱っこ紐は留め具やベルトのゆるみに注意し、前にかがむ際には必ず子どもを手で押さえる



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!

39mm



## やけど

- 高温の飲み物は子どもの手が届かない場所に置く
- キッチンには子どもが入れないよう柵をする



## 溺水

- 使用後は浴槽の水を抜いておく
- 入浴中は子どもから目を離さない



## 誤飲・中毒

- 医薬品、洗剤、化粧品など、子どもの手の届くところに置かない
- たばこやお酒の誤飲はひどい中毒症状を起こすことがあるため、子どもの目が届かない場所に置く
- 菓子袋やペットボトルの包装フィルムで遊ばせない



## 交通事故

- 子どもと歩くときは手を繋ぐ
- 日頃から交通事故の危険や交通ルールについて話しておく
- 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6年度健康づくり絵画 《優秀賞》



華川小学校1年 鈴木 綾美

2025



December

12

令和6年度健康づくり標語 《優秀賞》

がんけんしん 受ければつながる 笑顔の未来

磯原中学校2年 小野 真拓

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
<メモ欄> ----- ----- ----- -----	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口 2歳児歯科健康診査	5 先勝	6 友引
7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口 精神保健相談	11 先勝	12 友引 3歳児健康診査	13 先負
14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引 4か月児健康診査	19 先負	20 大安
21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負 育児相談	25 仏滅 クリスマス 離乳食教室	26 大安	27 赤口
28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	<メモ欄> ----- ----- -----	<b>11 November</b> 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	<b>1 2026 January</b> 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

# フレイルを予防しましょう

## フレイル(虚弱)とは…

「加齢により心身が老い衰えた状態」のこと。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。自分がフレイルの可能性があるかを把握し、早めに対策をしていくことが大切です。

## オーラルフレイルを知っていますか？

オーラルフレイルはお口のフレイルのことで、歯や口の機能が衰えた状態のこと。

舌を含めた口の周囲の筋肉の衰えで起こりますが、予防により改善も可能な状態です。

北茨城市では、

- 「半年前に比べて固いものが食べにくい」と回答した割合が県より1.5倍高い
- 「お茶や汁物等でむせる」と回答した割合が県より1.2倍高い (令和5年度 後期高齢者健康診査における後期高齢者の質問票より)

## オーラルフレイルのチェック表

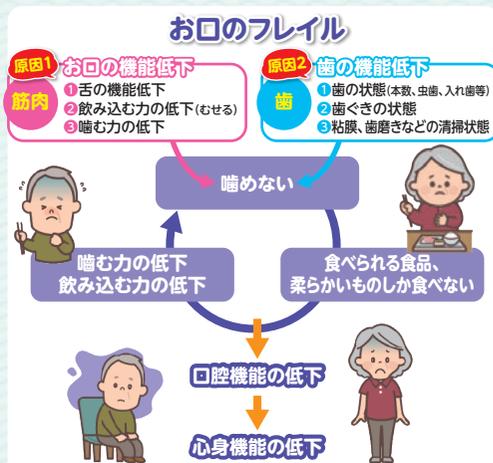
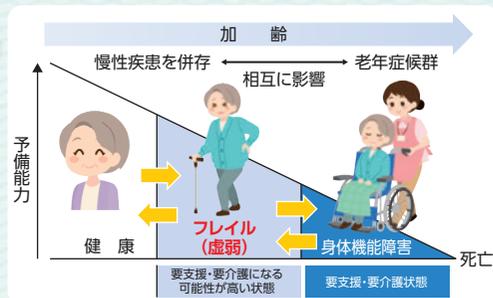
質問事項	該当	非該当
自分の歯は、何本ありますか	0~19本	20本以上
半年前と比べて、固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
口の渇きやニオイが気になりますか	はい	いいえ
普段の会話で、会話をはっきりと発音できないことがありますか	はい	いいえ

2つ以上に該当する場合には「オーラルフレイル」に該当とされています。

出典:Oral frailty 5-item Checklist (OF-5)

## ささいな口の衰えをあきらめない!

### 毎日の生活でオーラルフレイル予防を



# 令和6年度健康づくり絵画 《優秀賞》



磯原中学校2年 赤津 莉子

2026



January

1

令和6年度健康づくり標語 **〈優秀賞〉**

自分と大切な人のため 必ず受けよう **がん検診**

華川小学校4年 山形 ふたば

今月の納税 納期限 **2月2日**

- 国民健康保険税 第7期
- 住民税(市民税・県民税・森林環境税) 第4期
- 介護保険料 第4期
- 後期高齢者医療保険料 第7期

日	月	火	水	木	金	土
<b>12</b> December 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>2</b> 2026 February 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	<メモ欄>		<b>1</b> 大安 元日	<b>2</b> 赤口	<b>3</b> 先勝
<b>4</b> 友引	<b>5</b> 先負	<b>6</b> 仏滅	<b>7</b> 大安	<b>8</b> 赤口	<b>9</b> 先勝 3歳児健康診査	<b>10</b> 友引
<b>11</b> 先負	<b>12</b> 仏滅 成人の日	<b>13</b> 大安	<b>14</b> 赤口	<b>15</b> 先勝 4か月児健康診査	<b>16</b> 友引	<b>17</b> 先負
<b>18</b> 仏滅	<b>19</b> 赤口	<b>20</b> 先勝	<b>21</b> 友引 精神保健相談	<b>22</b> 先負	<b>23</b> 仏滅 1歳6か月児健康診査	<b>24</b> 大安
<b>25</b> 赤口	<b>26</b> 先勝	<b>27</b> 友引	<b>28</b> 先負 育児相談	<b>29</b> 仏滅	<b>30</b> 大安	<b>31</b> 赤口

- 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 ～今できること～



令和6年元日の能登半島地震の記憶は新しいところですが、

「地震」「水害」等の**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

### 感染対策にも有効なもの

- 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

※食料や水等の備蓄品は、保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充する習慣にしておけば、常に食料の備蓄が可能です。目安：最低3日分(できれば1週間分)×家族分

## 令和6年度健康づくり絵画 《優秀賞》

# けんしんをうけよう



明德小学校3年 沼田 唯愛

## 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、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の体温測定や健康状態の確認も重要です。



2026



February

2

令和6年度健康づくり標語 《優秀賞》

いきいき生きる どう生きる? 考えよう がん検診

関本中学校2年 園部 琴子

今月の納税 納期限 3月2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 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅 世界がんデー 精神保健相談	5 大安 2歳児歯科健康診査	6 赤口	7 先勝
8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安 建国記念の日	12 赤口	13 先勝	14 友引
15 先負	16 仏滅	17 先勝	18 友引	19 先負 4か月児健康診査	20 仏滅	21 大安
22 赤口	23 先勝 天皇誕生日	24 友引	25 先負 育児相談	26 仏滅 離乳食教室	27 大安 1歳6か月児健康診査	28 赤口

<メモ欄>

.....

.....

.....

.....

1 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

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				

- 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

## 体罰等によらない子育てを広げよう

体罰等によくないと分かっているいろいろな状況や理由によって、それが難しいと感じられることもあります。

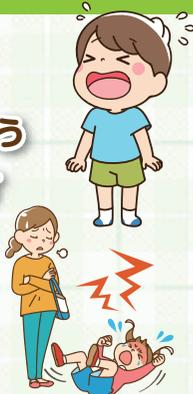
一方で、安心感や信頼感、温かな関係が心地よいのは、子どもも大人も同じです。

### 工夫のポイント

#### ●子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう

#### ●「言うことを聞かない」にも色々あります

- ➔ 気を引きたい、子どもなりに考えがある、言われたことが理解できていない、体調が悪いなど様々です。「嫌だ」という感情をもつこと自体はいけないことではありません。重要なことでない場合、今はそれ以上やり合わないというのも一つの手です。



#### ●子どもの状況に応じて、身の回りの環境を整えてみましょう

#### ●注意の方向を変えたり、子どものやる気に働きかけてみましょう

#### ●肯定文でわかりやすく、時には一緒にお手本に

- ➔ 「ここでは歩いてね」など、肯定文で具体的に、落ち着いた声で伝えると、子どもに伝わりやすくなります。



#### ●良いこと、できていることを具体的にほめましょう

- ➔ 良い行動や態度を褒めることは、子どもにとって嬉しいだけでなく、自己肯定感を育むことにもなります。結果だけでなく、頑張りを褒めたり、今できていることに注目して褒めることも大切です。



## 令和6年度健康づくり絵画 〈最優秀賞〉



平潟小学校3年 渡邊 龍之介



些細な事でも構いません。  
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。



困った時の相談窓口 北茨城市役所 健康づくり支援課 0293-43-1111

2026



3

令和6年度健康づくり標語 《優秀賞》

元気でも うけてあんしん がんけんしん

華川小学校3年 鈴木 紬季



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

# 母子保健・健康教室・育児相談

茨城子ども救急電話相談

プッシュ回線・携帯電話 ☎#8000  
すべての電話 ☎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、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)



### 伴走型相談支援と妊婦のための支援給付金(出産・子育て応援事業)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、医師による胎児心拍の確認がとれた妊婦さんを対象に、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、給付金(胎児一人あたり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。

### パパママスクール 予約制

両親学級を開催しています。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	R7 4/24	6/26	8/28	10/23	12/25	R8 2/26
-----	---------	------	------	-------	-------	---------

### 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	R7 4/23	5/28	6/25	7/23	8/27	9/24	10/22	11/26	12/24	R8 1/28	2/25	3/25
-----	---------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	---------	------	------

### 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、保険適用外の不育症治療にかかる検査費及び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
R7年 4月	17日(木)	R6年12月生 R7年 1月生	25日(金)	R5年 9月生	3日(木)	R5年 3月生	11日(金)	R4年 1月生
5月			23日(金)	R5年10月生	1日(木)	R5年 4月生	9日(金)	R4年2・3月生
6月	19日(木)	R7年1・2月生	27日(金)	R5年11・12月生	5日(木)	R5年 5月生		
7月	17日(木)	R7年 3月生			3日(木)	R5年6・7月生	11日(金)	R4年3・4月生
8月	21日(木)	R7年 4月生	22日(金)	R5年12月生 R6年 1月生			8日(金)	R4年 5月生
9月	18日(木)	R7年 5月生	26日(金)	R6年 2月生	4日(木)	R5年7・8月生	12日(金)	R4年 6月生
10月	16日(木)	R7年6・7月生	24日(金)	R6年 3月生	2日(木)	R5年 9月生	10日(金)	R4年 7月生
11月			28日(金)	R6年4・5月生	6日(木)	R5年10月生	14日(金)	R4年 8月生
12月	18日(木)	R7年7・8月生			4日(木)	R5年11・12月生	12日(金)	R4年 9月生
R8年 1月	15日(木)	R7年 9月生	23日(金)	R6年5・6月生			9日(金)	R4年10・11月生
2月	19日(木)	R7年10月生	27日(金)	R6年 7月生	5日(木)	R5年12月生 R6年 1月生		
3月	19日(木)	R7年11月生	27日(金)	R6年 8月生	5日(木)	R6年 2月生	13日(金)	R4年11・12月生
受付時間	13:00～ ※個別通知にてお知らせします。						場所	保健センター

## 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	出生時から 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	
	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	
	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)	出生時から 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31年4月2日~ 令和2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17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: 以下の方で令和6年度までに1回以上接種している方は未接種分を公費(無料)で接種ができます。 対象者: 平成9年4月2日~平成21年4月1日生まれ 実施期間: 令和8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21年4月2日~平成26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。



# 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

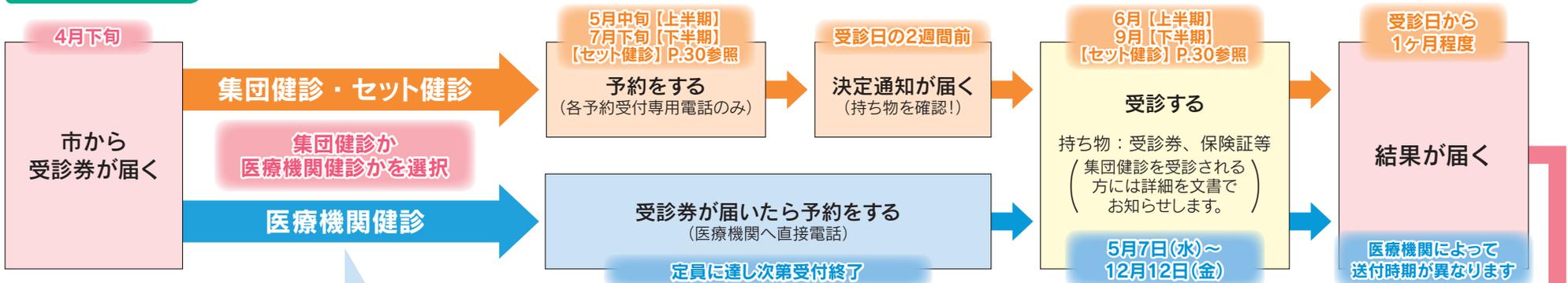
※健康診査は**完全予約制**で実施します。

年齢	健診の種類	対象者 (令和8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7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7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、必要な金額をご確認ください。 ※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8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	1,100円	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7年 7月17日(木)	○	○	超音波
7月18日(金)	○	○	マンモグラフィ
7月19日(土)	○	○	超音波
9月26日(金)		○	マンモグラフィ／超音波
9月27日(土)	○	○	マンモグラフィ
11月21日(金)		○	マンモグラフィ／超音波
11月22日(土)	○	○	超音波

## Step3 予約をしましょう！

【7月～11月分】  
 5月27日(火) から  
 5月30日(金) 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7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	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	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～10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7年5月7日(水) } 令和7年12月19日(金)	令和7年3月3日(月) } ※1		特定健康診査受診時に合わせて受診して下さい	令和7年3月3日(月) } ※1	令和7年3月3日(月) } 令和7年11月28日(金)	令和7年3月3日(月) } ※1	令和7年3月3日(月) } 令和7年11月28日(金)
対象条件	◎40歳以上の男女 ◎必須項目の受診が可能な方	◎40歳以上の男女 ◎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	◎40歳以上の男女 ◎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

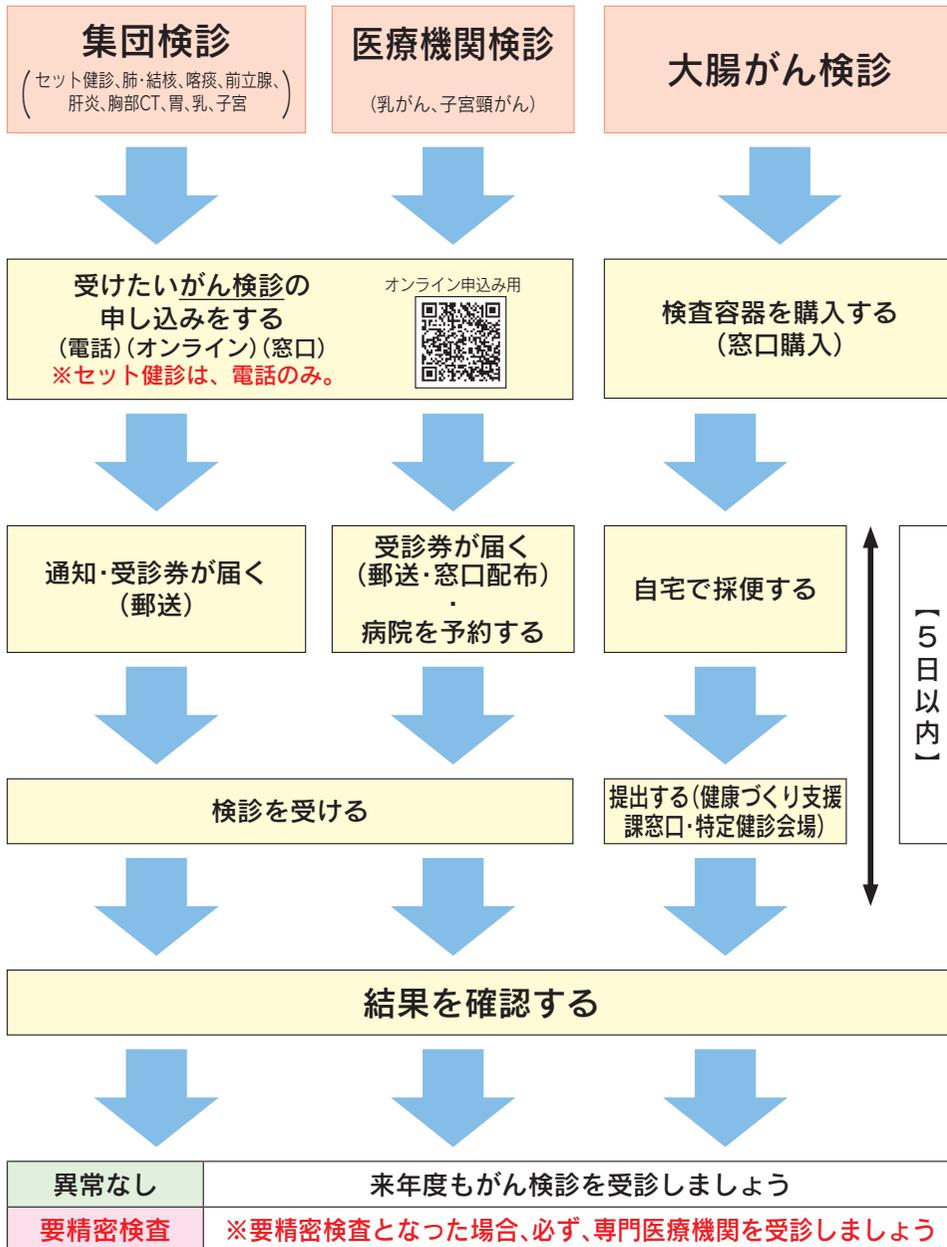
乳がん検診・子宮頸がん検診が受診できる医療機関

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7年度対象者

子宮頸がん検診	21歳	H16年4月2日 ~ H17年4月1日生
乳がん検診	41歳	S59年4月2日 ~ S60年4月1日生

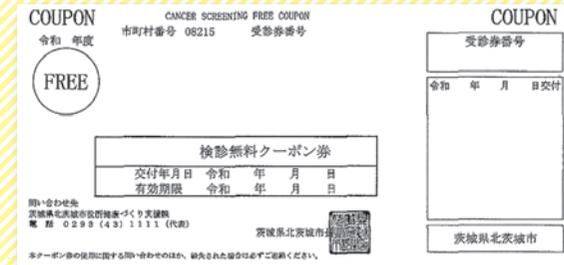
※集団検診または医療機関検診のどちらかで使用できます。

胃がん検診	50歳	S50年4月2日 ~ S51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	S59年4月2日 ~ S60年4月1日生
	46歳	S54年4月2日 ~ S55年4月1日生
	51歳	S49年4月2日 ~ S50年4月1日生
	56歳	S44年4月2日 ~ S45年4月1日生
	61歳	S39年4月2日 ~ S40年4月1日生

対象者へ  
5月上旬に  
郵送予定



### ◆電話予約する前の準備

- 検診予約の電話をする前に、必ず確認が必要な項目をご確認ください。
- また、受診できるがん検診の種類は、年齢等によって異なりますので、31ページでご自身が受診できるがん検診のご確認をお願いします。



### ◆電話予約で確認が必要な項目

- 電話予約では、以下の順で必要な項目を確認します。  
①住所 / ②氏名 / ③性別 / ④生年月日 / ⑤年齢 / ⑥電話番号 / ⑦希望する検診項目

# 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	R7 4/9、6/11、10/8、12/10 R8 2/4 (R8.2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	R7 5/21、7/16、9/17、11/19 R8 1/21、3/18	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7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7年4月 会員数 35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

# 医療機関の適正受診にご協力をお願いします

2024年4月より「医師の働き方改革」がスタートし、医療機関で働く医師の残業時間に上限が設けられました。医師の健康を確保することは、医療の受け手となる患者さんに提供される医療の質・安全の確保や、将来にわたる持続可能な医療提供体制の維持につながる重要な取組です。



## 適正受診のポイント

できる限り診療時間内に受診しましょう

症状に合った医療機関を受診しましょう

### かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、病気になったとき、日頃の健康に不安を感じたときに相談できる身近な診療所などの医師のことです。かかりつけ医は、身体の状態を診て、これまでの病歴や家族歴を参考に、病気の早期発見、早期治療につなげてくれます。また、専門の医療機関と連携しているため、必要なときには専門医を速やかに紹介してくれます。身体の不調を感じたときは、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

### 受診すべきか迷ったときは電話相談ダイヤルへ

急な病気やけがで、すぐに医療機関を受診した方がよいのか判断に迷ったときは、以下の電話相談やウェブサイトをご利用ください。ただし、急いで医療機関を受診した方がよいと思ったときは、迷わず受診してください。

## 電話相談



### 茨城おとな救急電話相談

15歳以上

電話番号 #7119 又は  
050-5445-2856

(24時間対応、相談料無料)

### 茨城子ども救急電話相談

15歳未満

電話番号 #8000 又は  
050-5445-2856

(24時間対応、相談料無料)

## 医療情報ネット(ナビイ)

令和6年4月1日から、全国の医療機関・薬局について、さまざまな方法で検索・情報収集ができる全国統一的な情報提供システム「医療情報ネット(ナビイ)」が公開されています。



医療情報ネット(ナビイ)  
茨城県トップページ

## 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6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	84.89%	82.94%
茨城県	83.51%	81.67%



# 令和7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。



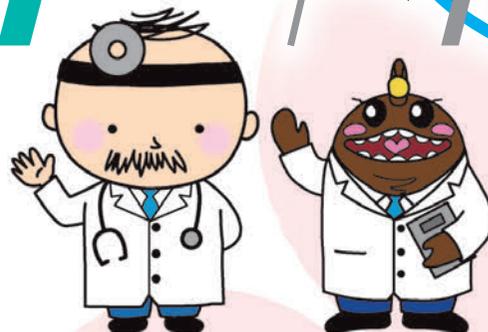
市の魚  
アンコウ

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)