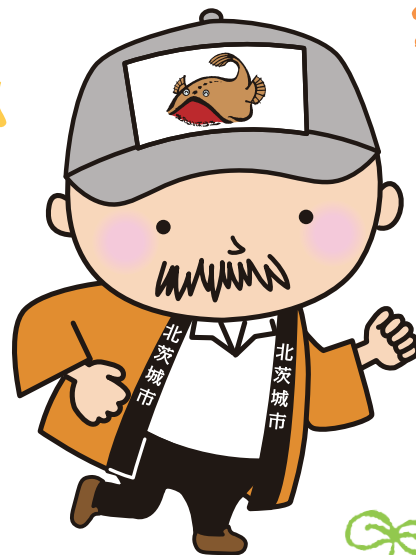


1年間大切に
使いましょう

健康カレンダー

目次

- ◆健康トピックス P 1 ▶ 24
- ◆カレンダー (2026年4月~2027年3月) P25 ▶ 26
- ◆母子保健・健康教室・育児相談 P27 ▶ 28
- ◆予防接種 P29 ▶ 30
- ◆健康診査 (一般・特定・後期高齢者健診、特定保健指導) P31 ▶ 32
- ◆がん検診等 P33 ▶ 34
- ◆健康相談等



北茨城市 観光ナビゲーター
あんちゃん



北茨城市 イメージキャラクター
こうちゃん

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

北茨城市磯原町磯原1630 TEL.43-1111 (代)

健康は待っていても 手に入らない!



健康診断を受けて積極的な健康づくりを!

特定健診は、生活習慣のリスクを高めるメタボリックシンドロームの予防・早期発見を目的に行われる健康診査です。メタボの状態を放置していると、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気を引き起こす恐れがあります。



こんなあなたが主役です

今年40歳になり、はじめて健診案内が届いた人

▶何事もはじめが肝心! 家族の安心のためにも迷わず健診デビューを

毎年健診の案内が届いているのに受けたことがない人

▶健診は自覚症状のない生活習慣病を未然に防ぐ唯一の手段です

毎年ではないが、ときどきは受けているという人

▶毎年の健診結果を比較することで小さな異常が見つかります

健康診断はあなたのこんな問題を解決します

とにかく
医療費を
節約したい!

もしも病気で倒れてしまったら、治療のためには多くの医療費が必要となり、家計に大きな影響を与えます。健診は費用の一部を負担するだけで受けることが出来ます。健診を受けて病気を未然に防ぐことは、医療費の節約につながるのです。

忙しい毎日...
時間が大切

仕事や家事、子育てに追われ忙しい毎日を送っている人ほど、健康管理がおろそかになりがちです。もしも病気で入院することになれば、これまでの生活が一変してしまいます。健康診断は年に1回、数時間から半日程度。将来の大切な時間を守るために健診を受けましょう。



令和7年度健康づくり絵画 《最優秀賞》



平潟小学校3年 鎌田 紗衣

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。

2026

4



今月の納税 納期限 4月30日

■固定資産税 第1期

令和7年度健康づくり標語 《最優秀賞》
行ってみる 小さなゆう気で 大きな安心
大津小学校4年 根本 葵香

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	<メモ欄>	1 先負	2 仏滅 2歳児歯科健康診査	3 大安	4 赤口
5 先勝	6 友引	7 先負 世界保健デー	8 仏滅 精神保健相談	9 大安	10 赤口 3歳児健康診査	11 先勝
12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口 5歳児健康診査	17 先負	18 仏滅
19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引 育児相談	23 先負	24 仏滅	25 大安
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負 昭和の日	30 仏滅	<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

日本人は2人に1人が「がん」になります。
日本では、毎年およそ100万人が
新たにがんにかかっていますが、
その約3分の1が働く世代(20~60代)です。*1

日本人が一生のうちに、がんと診断される確率*2

63.3%
(2人に1人)

男性



女性

50.8%
(2人に1人)

がんは誰にでもなる可能性がある身近な病気です。
がんは「不治の病」というイメージがありますが、早期のがんなら9割以上が完治します。がん全体でも、約6割が治る時代です。
早期のがんは、ほとんどのがんで、痛みなどの自覚症状はまったくありません。元気が取り柄の人でも、がんが潜んでいる場合があります。症状が出る前を見つける必要があるため、定期的な検診が必要不可欠です。

市ががん検診検査費用の助成をしています(市が約2/3の金額を負担)

(オンライン)
がん検診
予約・申込



がん検診の申込は、
24時間オンラインでも可能!

がん検診は元気な時に受診しましょう
(症状がある時はすぐに医療機関へ)

市公式LINEでも
がん検診の
予約ができます



市公式LINE

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がん登録・統計」

*1：令和3年度 全国がん登録 罹患数・率 報告 厚生労働省健康局がん・疾病対策課

*2：2021年データに基づく累積罹患リスク 国立がん研究センターがん対策情報センター

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7年度健康づくり絵画 《優秀賞》



磯原中学校2年 高松 俊輔

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されることから、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



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

2026



5

令和7年度健康づくり標語 《優秀賞》
「行ってたら…」悔い残らぬようがん検診
磯原中学校1年 秦野 恵多

今月の納税 納期限 6月1日
■軽自動車税

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

～全身の健康はお口の健康から～

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。正しいケアに取り組んで、お口の健康を維持しましょう。

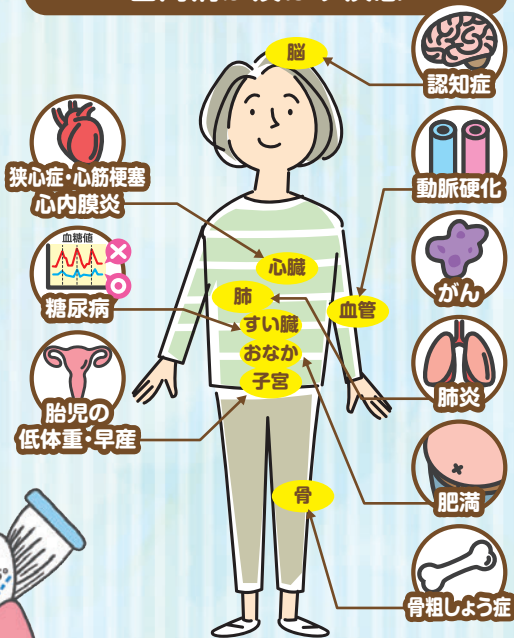


歯周病はどんな疾患？

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。

高齢者の疾患と思われがちですが、20歳代の3人に1人はかかっているといわれ、「国民病」とも言われています。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。

歯周病が及ぼす疾患



歯みがきのポイント



① 歯の表面
歯ブラシを直角に当てて左右に細かく振動させる



② 歯の裏面
歯ブラシを縦に動かす



③ 歯と歯茎の境目
45度の角度で細かく振動させる

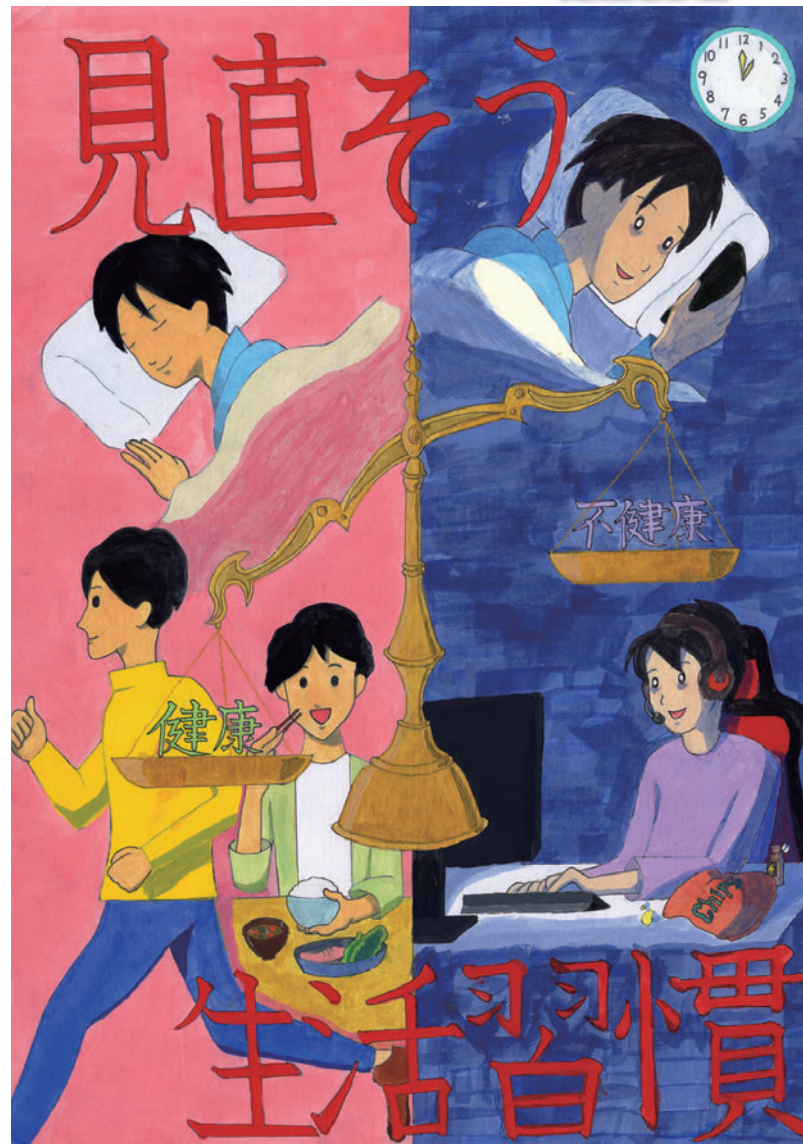


歯科医院へ定期的な受診をしましょう

歯周病は自覚症状が少ないため、定期的に歯科受診をしましょう。また、日頃のケアが適切かどうか確認してもらいましょう。



令和7年度健康づくり絵画 《優秀賞》



中郷中学校2年 奥村 菜月

2026



6

令和7年度健康づくり標語 《優秀賞》

けんしんをうけてのばそうけんこうじゅみょう

精華小学校1年 佐藤 陽介

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

食中毒を予防するために、食中毒予防の3原則

つけない ふやさない やっつける を実践
しましよう

つけない

1 しっかりと手を洗う

手洗いの
タイミング

- ・調理を始める前
- ・トイレに行った後
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・鼻をかんだ後
- ・おむつを交換した後 など

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 手の甲をのば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。

2 加熱しないで食べるものは、先に取り扱う

生肉など汚染されている可能性が高いものは最後に扱い、生で食べる物を先に取り扱うことで二次汚染を防ぎましょう。

4 他からの汚染を防ぐ

食品を保管する際は、密封容器に入れたりラップをかけたりし、他の食品についた細菌が他の食品を汚染しないようにしましょう。

3 器具を使い分ける

包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用、加熱済み食品用等で専用のものを用意しましょう。

5 野菜や果物はよく洗ってから調理する

野菜や果物にも食中毒の原因となる細菌等が付着している恐れがあります。流水でしっかり洗い流しましょう。

ふやさない

1 低温で保存する

肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。また、多く作ったものは、製造後すぐに小分けして冷蔵庫に保存しましょう。

2 冷蔵庫を過信せず、早めに食べる

冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくり増殖します。

やっつける

1 食品は中心部までよく加熱する

中心部を75℃以上で1分間以上(2枚貝などノロウイルスの汚染が疑われる食品については、中心部を85℃~90℃で90秒間以上)加熱することが目安です。

2 使用後の調理器具は洗浄、消毒する

塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)や熱湯(85℃で5分間以上)が有効です。

令和7年度健康づくり絵画 《最優秀賞》



関本中学校1年 角場 小羽音

2026



July

7

令和7年度健康づくり標語 《優秀賞》

今年もね よていに入れてね がんけんしん

関本小学校5年 赤津 清桜

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

2026



8

令和7年度健康づくり標語 **〈優秀賞〉**
健診で 消える不安 増える笑顔
 磯原中学校2年 鈴木 遥絆

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

健診結果で「要治療」「要精密検査」 の項目があるのに、 病院を受診せず放置していませんか？

生活習慣病には、糖尿病、高血圧、脂質異常症、痛風・高尿酸血症、そして肥満やメタボリックシンドロームなどが含まれます。

これらの生活習慣病は、はじめは何の症状もなかったのに、重症化してしまうと、心筋梗塞や脳梗塞、腎不全による透析開始など重い合併症を引き起こします。

これらの病気は、もともとは生活習慣が原因のため、早期に生活習慣の改善と適正な治療が必要です。



生活習慣病予防のための7つのポイント

- 食事バランスを整えよう
- 運動を習慣化しよう
- 質の良い睡眠を確保しよう
- ストレス軽減で健康維持
- 飲酒量を見直そう
- 禁煙しよう
- 定期的に健(検)診を受けよう



せっかく受けた健康診断。
結果と一緒に日々の生活習慣も
見直してみよう！



令和7年度健康づくり絵画 《優秀賞》



精華小学校4年 安東 菜々子

2026



9

令和7年度健康づくり標語 《優秀賞》

みらいへのけんこうとうしにけんしんじゅしん

精華小学校1年 佐藤 奏介

今月の納税 納期限 9月30日

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

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

はじめませんか？
適塩生活！

北茨城市民は、 塩分を摂りすぎている!?

【北茨城市】1日平均塩分摂取量
男性 10.9g 塩分摂取量が目標値よりも
女性 11.0g 男性**3.4g**、女性**4.5g**も多い!

【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2025年版)



塩分の摂りすぎはなぜいけないの？

通常の状態は… 浸透圧によって血管内や外の水分量がバランス良く保たれている。

塩分をとりすぎると

- ①血液中の塩分濃度が高くなる。
- ②濃度を薄めようとして体の中の水分が血液に送られる。
- ③血液の量が増えるため血管に圧力がかかる。
- ④**血圧が高くなる。**

放っておくと…

脳卒中・心臓病・腎臓病のリスク↑

ちなみに北茨城市では…
生活習慣病の方のうち、**高血圧症の方の割合 57.0%**!
(出典：KDBデータシステム 令和7年4月様式3-1 生活習慣病のレセプト分析)

減塩・適塩を心がけましょう

- 1 調味料はかけずにつける
- 2 めん類の汁は残す (汁を残すだけで約1~2gの減塩ができる)
- 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)
- 6 香辛料や酸味を活かし、塩味以外の風味を利用する

TOPICS

家庭での血圧を知ることも大切

血圧が高めと言われたら、ぜひ家庭での血圧を測定しましょう。一度の健診や病院の値だけでは、自分の血圧タイプがわからないため、家庭での測定が大切です。

例えば…

- 緊張などで健診や診察室で血圧が高くなってしまふ「白衣高血圧」
- 健診や診察室での血圧が正常でも、家庭での血圧が高い「仮面高血圧」



家庭血圧を測定しないと、気づくことはできません!

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×

令和7年度健康づくり絵画 《優秀賞》

食生活をみなあそう



大津小学校4年 鈴木 大弥

2026



October

10

令和7年度健康づくり標語 〈最優秀賞〉

がん検診 受ける決心 未来安心

中郷中学校3年 伊藤 悠馬

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

- 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 注意しましょう

冬は呼吸器感染症や感染性胃腸炎など様々な感染症が流行する季節です。毎日楽しく健康に過ごすためにも、冬の感染症から身を守る対策を心掛けましょう。気になる症状がある場合は、早めに医療機関への受診をご検討ください。

冬の感染症対策

1 手洗い

- 外出すると、手、顔、衣服にウイルスがつくことがあります。そのため外出先から帰ったときやトイレの後、食事の前には手洗いを忘れないようにしましょう。(洗っていない手で目・鼻・口を触るのは避けましょう)
- 手洗いの際は、石けんを使って、手のひら、手の甲、指の間、指先と爪の間、手首をしっかりと洗いましょう。洗った後は清潔なタオルやペーパータオルなどで十分に拭き取りましょう。

2 定期的な換気と室内環境

- こまめな換気をしましょう。
- 室内環境は室温20～25度程度、湿度50～70%を保ちましょう。

3 免疫力を高める

- 「十分な休息」「バランスの取れた食事」「適度な運動」を心がけましょう。

4 咳エチケット

- 咳やくしゃみがある時は、マスクを着用しましょう。
- 周囲の人にうつさないよう咳エチケットを心がけましょう。



令和7年度健康づくり絵画 《優秀賞》



関南小学校4年 鈴木 ころ

2026

11



November

令和7年度健康づくり標語 《優秀賞》

これからの 命をまもる がんけんしん

華川小学校3年 神永 唯愛

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

子どもの事故を防ぎましょう

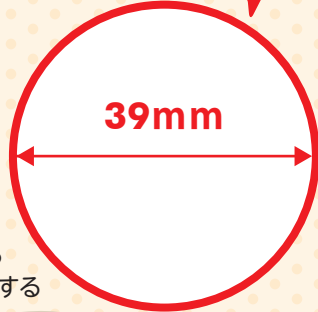
現在、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。事故の多くは家庭内で起きており、周囲が気をつけることで防げるものが大部分です。子どもの命を守るのは大人の責任です。子どもの事故防止に最大の関心を持ちましょう。

CHECK 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等）は与えない
- ビニール袋やひも等は放置しない



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!



CHECK 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



CHECK 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



CHECK 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
- お風呂場には鍵をかけておき、子どもだけで浴室に入れないようにする



CHECK 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



令和7年度健康づくり絵画 《優秀賞》



平潟小学校3年 五十嵐 大翔

CHECK 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等の安全のしつけをする



茨城県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]



2026



12

令和7年度健康づくり標語 《優秀賞》

むだじゃない 見つけるチャンス がん検診

精華小学校5年 園部 朝陽

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 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 2027 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	1 友引	2 先負	3 仏滅 2歳児歯科健康診査	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 友引	8 先負	9 大安 精神保健相談	10 赤口	11 先勝	12 友引
13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝 5歳児健康診査	18 友引	19 先負
20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝 育児相談	24 友引	25 先負 クリスマス	26 仏滅
27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負	<メモ欄>	

ご存知ですか？オーラルフレイル！

オーラルフレイルとは…

オーラル「お口の」フレイル「虚弱」 → **お口の虚弱**

嚥んだり、飲み込んだり、話したりするお口の機能が衰えること。始まりは、**ささいな衰え**です。

ささいな衰えをそのままにしておくと…



オーラルフレイルは簡単にチェックできます！

チェックリストでお口の健康状態を確認してみましょう。5項目のうち、2項目以上に該当する場合には、オーラルフレイルとされています。

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、県の**1.6倍！**

(令和6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)

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	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
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉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

出典：OF-5

ささいな衰えに気がいたら、毎日の生活で予防しましょう



かみごたえのある食品を献立に入れる (Include foods with bite in the menu)
バランスのよい食事を摂る (Eat a balanced diet)

やってみよう！お口の簡単トレーニング

参考：日本歯科医師会ホームページ

あいうべ体操 口の周りの筋力と、舌の筋力を保つトレーニング。大きく口を動かすように意識して、「あー」「いー」「うー」「べー」の動作をする。4つの動作を繰り返して10回、1日3セットがおすすめ。



※声は出しても出さなくてもかまいません

パタカラ体操 食べるためのお口の機能を向上させるためのトレーニング。



令和7年度健康づくり絵画 《優秀賞》



大津小学校2年 高木 照未

2027

1



January

令和7年度健康づくり標語 《優秀賞》

見直そう 今の自分の 健康習慣

関本中学校2年 山崎 莉瑚

今月の納税 納期限 2月1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 2026 December 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	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	<メモ欄>			1 元旦 仏滅	2 大安
3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 3歳児健康診査 赤口	9 先勝
10 友引	11 成人の日 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
17 先負	18 仏滅	19 大安	20 精神保健相談 赤口	21 4か月児健康診査 先勝	22 1歳6か月児健康診査 友引	23 先負
24 仏滅 31 大安	25 大安	26 赤口	27 育児相談 先勝	28 離乳食教室 友引	29 先負	30 仏滅

- 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～

災害はいつ起こるかわかりません。「いざ」という時のために、災害後の救助や救援物資の到着までに最低限必要なものを準備しておきましょう。普段から避難用リュックの中身を点検し、準備しておきましょう！避難所等での感染リスクを防ぐためにも、可能であれば避難の際に各自で感染症対策グッズも追加しておくといでしょう。

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 ●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7年度健康づくり絵画 《優秀賞》



関本中学校3年 荒木 雫姫

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での体温測定や健康状態の確認も重要です。

2027



2

令和7年度健康づくり標語 《優秀賞》

受けようよ 体のお守り がんけんしん

中郷第二小学校4年 石川 愛結

今月の納税 納期限 3月1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
<メモ欄> ----- ----- ----- -----	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負 世界がんデー 2歳児歯科健康診査	5 仏滅	6 大安
7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅 精神保健相談	11 大安 建国記念の日	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 5歳児健康診査	19 先勝	20 友引
21 先負	22 仏滅	23 大安 天皇誕生日	24 赤口 育児相談	25 先勝	26 友引	27 先負
28 仏滅	<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

体罰等は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

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。

子どもの状況に応じて、身の周りの環境を整えてみましょう

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、頑張りや褒めたり、今できていることに注目して褒めることも大事です。

「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。

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。

令和7年度健康づくり絵画 〈最優秀賞〉



中郷第一小学校6年 奥村 明莉

2027



March

3

令和7年度健康づくり標語 〈最優秀賞〉

すすめよう 大切な人にかんけんしん

平潟小学校3年 村山 空雅



日	月	火	水	木	金	土
<メモ欄> ----- ----- ----- -----	1 大安 女性の健康週間 (3月1日~3月8日)	2 赤口	3 先勝 ひなまつり	4 友引	5 先負	6 仏滅
7 大安	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 先負 こころの健康づくり週間 (3月15日~21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 春分の日	22 仏滅 振替休日	23 大安	24 赤口 育児相談	25 先勝 離乳食教室 5歳児健康診査	26 友引 1歳6か月児健康診査	27 先負
28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	<メモ欄> ----- ----- -----	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

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、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時(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、医師による胎児心拍の確認がとれた妊婦さんを対象に、妊婦一人あたり5万円の給付金、新生児訪問・こんにちは赤ちゃん訪問で面談後に、胎児一人あたり5万円の給付金を支給します。



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。健康診査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。

産後ケア事業 ※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か月の産婦健康診査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お申し込みください。

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	R8 5/28	7/23	9/24	11/26	R9 1/28	3/25
-----	---------	------	------	-------	---------	------

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	R8 4/22	5/27	6/24	7/22	8/26	9/30	10/28	11/25	12/23	R9 1/27	2/24	3/24
-----	---------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	---------	------	------

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診察を行います。※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。

助成の対象者には、それぞれ条件があります。

※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

R8 5/21、7/16、9/17、11/19、R9 1/21、3/18

対象：R7.12月～R8.11月生まれ 健診の対象児を20名前後で調整して個別通知します。



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

R8 5/22、7/24、9/18、11/27、R9 1/22、3/26

対象：R6.9月～R7.8月生まれ 健診の対象児を20名前後で調整して個別通知します。

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

R8 4/2、6/4、8/6、10/1、12/3、R9 2/4

対象：R6.3月～R7.2月生まれ 健診の対象児を20名前後で調整して個別通知します。



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

R8 4/10、5/8、7/10、8/21、10/9、11/13、R9 1/8、2/12

対象：R5.1月～12月生まれ 健診の対象児を20名前後で調整して個別通知します。

5歳児健康診査

内科診察、身体計測、子育て・栄養相談、心理相談

R8 4/16、5/28、6/18、7/23、8/20、10/15、11/26、12/17

R9 2/18、3/25

対象：R3.4月～R4.3月生まれ 健診の対象児を20名前後で調整して個別通知します。

※受付時間は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
経口生ワクチン
不活化ワクチン

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

※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。
※今後、予防接種の種類や回数等は変わる可能性があります。

～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	②			③	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	1価 ロタウイルス		出生後から		①	②																							2回接種(27日以上あけて2回接種)	
	経口生ワクチン	5価 ロタウイルス		出生後から		①	②	③																						3回接種(27日以上あけて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		①	②	③			④																			標準的な接種(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27日以上の間隔を置いて3回接種 追加接種(④):初回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		①	②	③			④																				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日以上の間隔で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}
	生ワクチン	BCG (結核)		出生後から				①																							1回接種
	生ワクチン	麻しん風しん		出生後から																											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)		出生後から																											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																											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	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		出生後から																											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		出生後から																											3回接種 {2回目:1回目の接種から2か月後 3回目:1回目の接種から6か月後} ※初回接種が15歳未満の場合、6か月の間隔をあけて2回接種。 詳細は、予診票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9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8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8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。

LINEでの予約受付を開始します!

予約受付期間に、受診券をご用意の上、右の二次元コードを読み取ってLINE予約にお進みください。(予約受付開始日の9時から終了日の17時までの期間中は24時間予約可能です。)

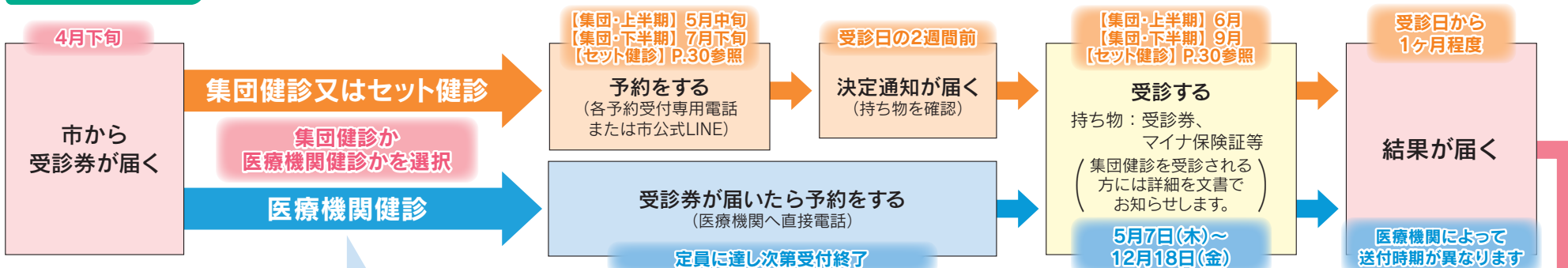


市公式LINE

※北茨城市LINE公式アカウントの友だち追加をしていない方は、二次元コードを読み取ると友だち追加に進みます。友だち追加完了後、再度二次元コードを読み取って予約にお進みください。

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9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	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8年 7月16日(木)	○	○	超音波
7月17日(金)	○	○	マンモグラフィ
7月18日(土)	○	○	超音波
9月25日(金)		○	マンモグラフィ／超音波
9月26日(土)	○	○	マンモグラフィ
11月20日(金)		○	マンモグラフィ／超音波
11月21日(土)	○	○	超音波

Step3 予約をしましょう！

【7月～11月分】
 5月26日(火) から
 5月29日(金) まで

定員に
 達した時点で
 終了です



☎0293-44-6776 9:00～17:00

セット健診の予約は**電話受付のみ**

※予約受付日時にならないと繋がりません。

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8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	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	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	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8年5月7日(木) } 令和8年12月18日(金)	令和8年3月2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8年3月2日(月) } ※1	令和8年3月2日(月) } 令和8年11月30日(月)	令和8年3月2日(月) } ※1	令和8年3月2日(月) } 令和8年11月30日(月)
対象条件	◎必須項目の受診が可能な方	◎受診日時点で65歳以上の方のみ結核検診を兼ねる		◎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	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		1,000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		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!

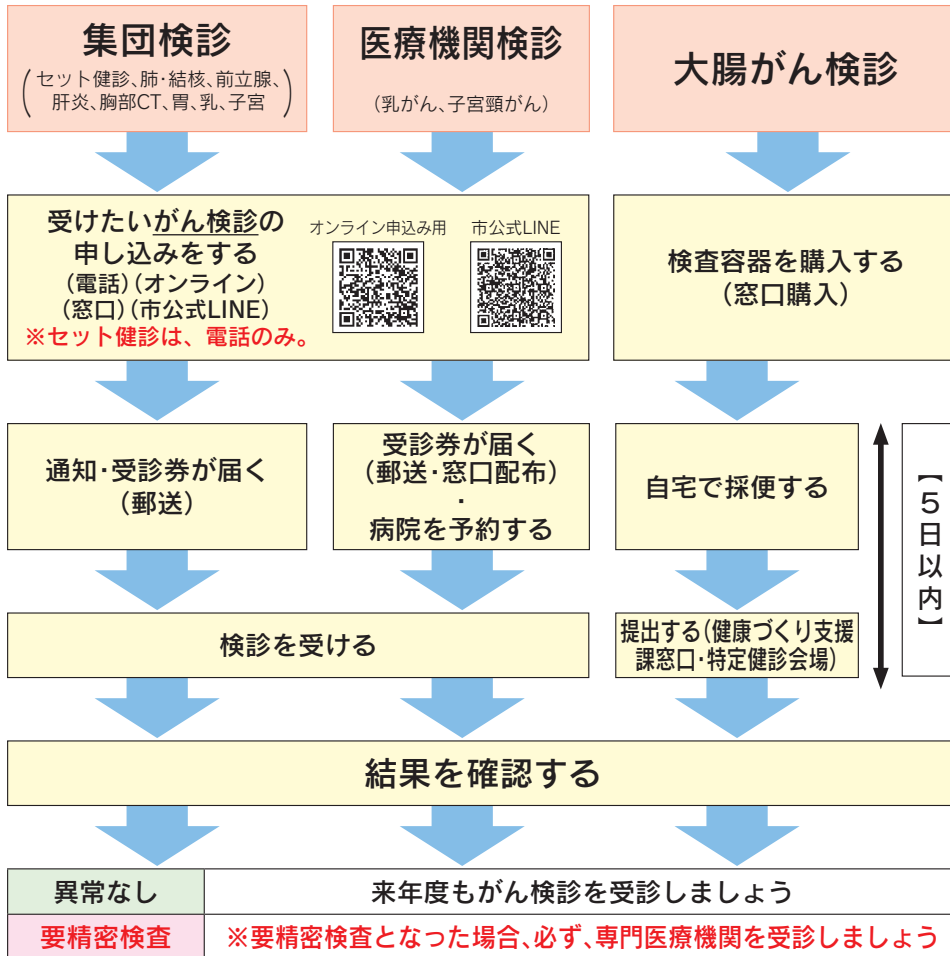
R8年度から市公式LINEでがん検診の予約ができるようになりました

予約ができる
がん検診種類

集団検診：胃がん、胸部CT、乳がん、子宮頸がん
医療機関検診：乳がん、子宮頸がん

1 まずは北茨城市LINE公式アカウントを友だち登録。→2 北茨城市公式トーク画面で「行政メニュー」タブ、「予約」ボタンをタップ。→3 案内に従い、生年月日・性別を入力する。→4 受診したい検診を選択する。→5 希望日を選択する。→6 氏名・電話番号・郵便番号を入力する。→7 申請内容の確認・受付完了。

市公式LINE



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8年度対象者

子宮頸がん検診	21歳	H17年4月2日 ~ H18年4月1日生
乳がん検診	41歳	S60年4月2日 ~ S61年4月1日生

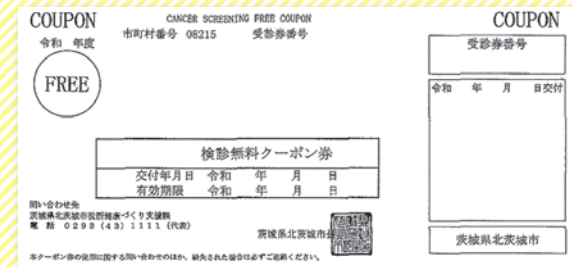
※集団検診または医療機関検診のどちらかで使用できます。

胃がん検診	50歳	S51年4月2日 ~ S52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	S60年4月2日 ~ S61年4月1日生
	46歳	S55年4月2日 ~ S56年4月1日生
	51歳	S50年4月2日 ~ S51年4月1日生
	56歳	S45年4月2日 ~ S46年4月1日生
	61歳	S40年4月2日 ~ S41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	R8 4/8、6/10、10/14、12/9 R9 2/10	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	R8 5/20、7/15、9/16、11/18 R9 1/20、3/17	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「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。

北茨城市愛育会

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？

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。



会員募集中!

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。

★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

今すぐアプリをダウンロード!



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)

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)」が公開されています。



医療情報ネット(ナビ)
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7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	90.45%	89.19%
茨城県	89.47%	88.72%



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

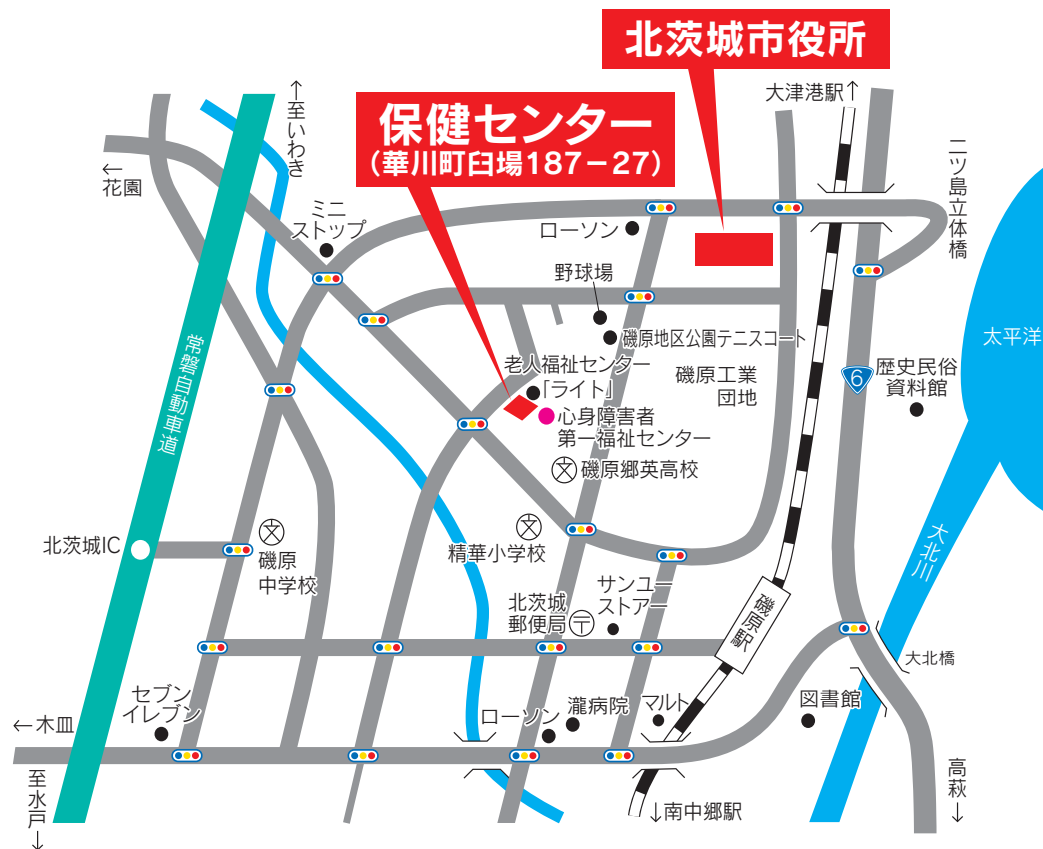
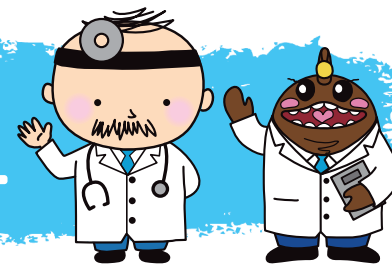
大津・平潟の漁港は、アンコウの水揚げ場として全国的にも知られています。本市を代表する郷土料理の一つである「アンコウ鍋」を求めて全国から多くの観光客が訪れています。



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。

令和8年度 北茨城市 健康カレンダー



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)