

潮来市保存版

2024  
年度

こころとがらだの

健康カレンダー



潮来市かすみ保健福祉センター《ひまわり》

〒311-2490 潮来市島須777

TEL. 0299-64-5240 (祝祭日・年末年始を除く月～金 8:30～17:15)

FAX. 0299-80-3077

E-mail : kenkou@city.itako.lg.jp (センターアドレス)

「こころの体温計」

ストレスチェック

スマートフォンやパソコンで

気軽にチェックしよう!



# 脳の変調を起こす原因は？

「食欲が抑えられない」

「食べることがやめられない」

「お腹いっぱいになる感覚がない」



自分の意思が弱いと思いませんか？  
あなたの責任ではありません。  
どうして食欲が抑えられないのでしょうか？  
研究の結果わかってきたのです。**脳の変調**とされています。

原因は？

工業的に作られた油脂	植物油脂 パーム油 マーガリン ショートニング ファットスプレッド マヨネーズなど
工業的に作られた甘味	異性化液糖 果糖ブドウ糖液糖 ブドウ糖果糖液糖など
動物性脂肪	肉 豚脂（ラード） 牛脂 鶏脂など



【原材料】  
糖類 (果糖ブドウ糖液糖)、  
砂糖、炭酸カラメル色素、  
酸味料、香料、カフェイン



【原材料】  
砂糖、全粉乳、カカオマス、  
ココアバター、**植物油脂**、  
乳化剤、香料

市販の商品には、原材料や成分の表示があります。買うときに、確認し選択してみてください！

## 脳の変調を修正してくれるものがあるんです！

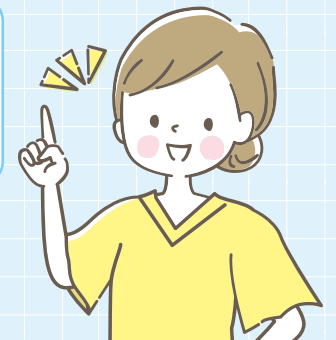
### 短鎖脂肪酸

善玉菌が食物繊維(野菜、きのこ、海藻)をエサにして作ります



悪玉菌は、動物性脂肪で増加して腸内環境を悪くします(例えば便秘)

## 視床下部に働いて食欲を抑えてくれます



2024年

4月

。。。一人で悩まないで私たちに相談してください。。。

- ・体のこと、病気のこと、こころのこと
- ・国民健康保険・国民年金のこと
- ・介護保険の手続き
- ・生活相談（病気や高齢等で働くことができず生活に困っている方）
- ・障害、精神及び知的障害に関すること

- ⇒潮来市かすみ保健福祉センター Tel.64-5240
- ⇒潮来市市民課 Tel.63-1111
- ⇒潮来市高齢福祉課 Tel.63-1111 平日8:30~17:15
- ⇒潮来市社会福祉課 Tel.63-1111

●春の交通安全運動●

春の交通安全運動が実施されます

一人一人が交通ルールを守り、悲惨な事故を防ぎましょう

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
5月～6月 女性のがん検診 *電話予約 期間4/2～5 コールセンター ☎0570-077-150 *Web予約は4/1～6まで可能です						
7	8	9 4か月児育児相談 (2023.11月生まれ)	10	11 7か月児育児相談 (2023.8月生まれ)	12	13
14	15	16 1歳6か月児健診	17	18	19 3歳児健診	20
21	22	23 1歳児育児相談 (2023.4月生まれ)	24	25 こころの健康相談	26	27
28	29 昭和の日	30	*休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページでご確認ください *高齢者肺炎球菌予防接種の予診票を対象者の方に発送します 詳しくはP29をご覧ください			
			P25～P26 健康診断・各種がん検診 P27～P28 母子保健事業 P29～P31 予防接種 P33～P34 市内医療機関一覧・救急			

# シー オー ピー ディー COPD

予防と治療の基本は禁煙です！

## COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？

肺の「生活習慣病」で、原因の約90%は、たばこの煙。  
 たばこに含まれる有害物質を長時間吸うことにより、気道や肺に障害が生じ、肺の働きが低下する病気です。  
 正常な呼吸が困難になり、重症化すると外出には携帯酸素が必要になります。さらに悪化すると呼吸不全や心不全を引き起こす、命に関わる病気です。  
 COPDになった肺は完全には元の状態へは戻りません。  
 だからこそ、COPDは早期発見・早期治療がとても重要です。

### ～ COPD セルフチェック～

- 風邪をひいていないのに1日に何度も咳が出る
- 階段を上るなどちょっとした運動でも息切れしやすい
- 呼吸をするときゼイゼイ、ヒューヒューなどの音がする
- 長期間たばこを吸っている（または吸っていた）
- 粘り気のある黄色い痰が頻繁にでる
- 40歳以上である

⇒いくつかの症状が思い当たる方は、COPDの可能性がります。  
 まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

いつでも何度でも

# 禁煙に挑戦!!



## 行動を切り替える！

朝、起きて吸いたくなったら、コップ1杯の水を飲んだり、食後の一服をしないようにすぐに歯磨きをしたり…少しの工夫で喫煙習慣を変えてみましょう。



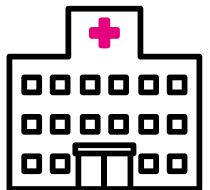
## 卒煙宣言をする！

自分自身の意志を強く持ち、たばこ仲間からの“ちょっと一服”の誘いをきちんと断るために、周囲の人に宣言するのもよい方法です。



## 薬や禁煙治療を上手に活用する！

ニコチンパッチやニコチンガムを使ったり禁煙外来に通ったり・・・ニコチン依存から脱する方法があります。また、一定の条件を満たせば、保険適用の禁煙治療を受けることができます。



2024年

5月

。。。一人で悩まないで私たちに相談してください。。。

- ・心の健康電話相談  
⇒こころの健康相談統一ダイヤル Tel.0570-064-556
- ・家庭、学校生活上のさまざまな悩み  
⇒子どもの教育相談 Tel.0296-71-3870 (電話相談 平日8:30~20:00、土曜日8:30~17:00)  
Tel.0296-78-3219 (来所相談 平日9:00~16:30 要予約)

●5月31日は世界禁煙デー●

5月31日～6月6日は禁煙週間です  
自分と大切な人の命と健康をまもるため、  
禁煙について考えましょう

日	月	火	水	木	金	土	
*休日当番医は広報いたこ ・潮来市ホームページで ご確認ください		P25～P26 健康診断・各種がん検診 P27～P28 母子保健事業 P29～P31 予防接種 P33～P34 市内医療機関一覧・救急		1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8 4か月児育児相談 (2023.12月生まれ)	9	10 3歳児健診	11	
12	13	14	15	16	17	18	
7月 集団健診 *電話予約 期間5/14～16 コールセンター ☎0570-077-150 *Web予約は5/12～19まで可能です							
		1歳6か月児健診			7か月児育児相談 (2023.9月生まれ)		
19	20	21	22	23	24	25	
ウェルカムベビー教室		女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	1歳児育児相談 (2023.5月生まれ)			
26	27	28	29	30	31		
女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)		女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)		

# 糖尿病の重症化予防のために**歯科健(検)診**を受けよう!

## 潮来市の糖尿病治療者は 約10人に1人※

※ 令和4年度 国民健康保険の潮来市民

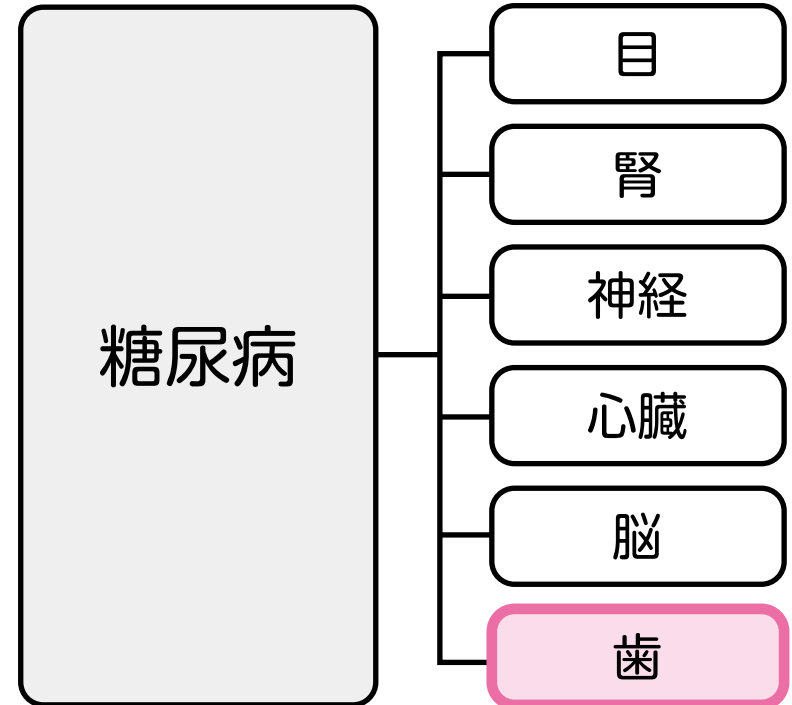


### Q 糖尿病と歯周病って関係あるの？

A 糖尿病があると歯周病の進行が著しく促進されます。特にHbA1c※が7%を超えると歯周病の悪化も早まります。一般的に歯周病も急性の痛みを伴わないため、定期的な歯科健(検)診が大切です。

※ HbA1c (ヘモグロビン・エー・ワン・シー)  
過去1～2か月間の血糖値の平均的な状態を判断する検査項目

■糖尿病の合併症は、全身で**一気に**起こります!



### ■潮来市の歯科健(検)診 下記の方は、無料で1回、歯科医院で健(検)診が受けられます。

2歳児	2歳のお誕生月に受診券を郵送
妊婦	妊娠届出時に受診券を配付
成人	年度内に40歳・50歳・60歳・70歳を迎える方に受診券を郵送

指定の歯科病院に予約して受診をお願いします。



2024年

6月

。。。一人で悩まないで私たちに相談してください。。。

- ・養護相談、心身障害相談、非行相談、育成相談  
⇒銚田児童相談所 Tel.0291-33-4119 (平日8:30～17:15)
- ・子どもの養育、虐待、保護など、児童に関する相談  
⇒いばらき虐待ホットライン Tel.0293-22-0293 (毎日24時間)

●6月は食育月間●

普段の食生活を振り返ってみましょう  
6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です  
歯磨きをしっかりとってきれいな歯を保ちましょう

日	月	火	水	木	金	土
* 休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページでご確認ください				P25～P26 健康診断・各種がん検診 P27～P28 母子保健事業 P29～P31 予防接種 P33～P34 市内医療機関一覧・救急		1
2	3	4	5	6	7	8
女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	
9	10	11	12	13	14	15
	女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	4か月児育児相談 (2024.1月生まれ)		7か月児育児相談 (2023.10月生まれ)		
16	17	18	19	20	21	22
		1歳6か月児健診			3歳児健診	
23	24	25	26	27	28	29
30		1歳児育児相談 (2023.6月生まれ)				

# 熱中症が増えています！

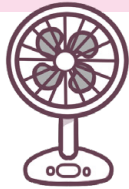
熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さになれていない時は注意が必要です。

## 熱中症を防ぎましょう

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。熱中症警戒アラートも参考にしましょう。

### 室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値(暑さ指数)も参考に



### 屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



### からだの蓄熱を避けるために

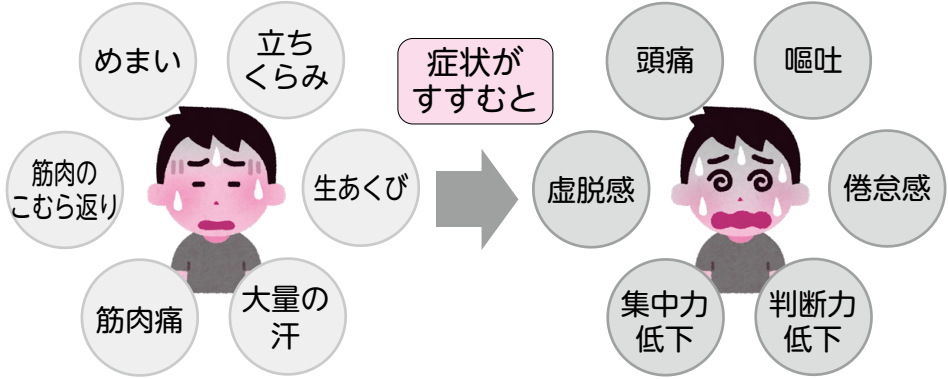
- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

### こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう



## 熱中症の症状



## 熱中症が疑われる人をみかけたら(主な応急処置)

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難	衣服をゆるめ、からだを冷やす(首周り、脇の下、足の付け根など)	水分・塩分、経口補水液などを補給
---------------------------------	---------------------------------	------------------

⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

⚠ 自力で、水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

## 特に注意したい方々

子ども	体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。
高齢者	熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調節機能も低下しているので、注意が必要です。
障がいのある方	自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。



2024年

**7月**

。。。一人で悩まないで私たちに相談してください。。。

- ・消費生活に関する問題  
⇒潮来市消費生活センター Tel.62-2138 (平日9:00～12:00、13:00～17:00)
- ・法律相談 (法律問題、人権侵害、財産問題、土地売買、交通事故等)  
⇒潮来市社会福祉協議会 Tel.63-1296 (実施日はTELで確認 無料)  
事前にお電話にて予約状況を確認のうえお越しください。

●7月は愛の血液助け合い運動月間●

献血は命を救う身近なボランティアです  
献血の日程は潮来市ホームページ・広報等でご確認ください

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 4か月児育児相談 (2024.2月生まれ)	<b>2</b> 7か月児育児相談 (2023.11月生まれ)	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> 3歳児健診	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> 1歳6か月児健診	9月 胃・大腸がん検診 *電話予約 期間7/11・12 コールセンター ☎0570-077-150 *Web予約は7/10～12まで可能です		<b>12</b> 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	<b>13</b> 集団健診 (かすみ保健福祉センター)
<b>14</b>	<b>15</b> 海の日	<b>16</b> 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	<b>17</b> 集団健診 (潮来公民館)	<b>18</b> 集団健診 (延方公民館) こころの健康相談	<b>19</b> 集団健診 (大生原公民館)	<b>20</b>
<b>21</b> 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	<b>22</b> 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	<b>23</b> 集団健診 (中央公民館)	<b>24</b> 集団健診 (中央公民館)	<b>25</b> 1歳児育児相談 (2023.7月生まれ)	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b> 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	<b>30</b> 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	<b>31</b> 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	*休日当番医は広報いたこ ・潮来市ホームページで ご確認ください		
				P25～P26 健康診断・各種がん検診 P27～P28 母子保健事業 P29～P31 予防接種 P33～P34 市内医療機関一覧・救急		

# 健診は受けたあとが大切です！～健診結果について相談しよう～



## 健診とは？

生活習慣病やその他の病気の早期発見、早期治療、そして生活習慣の改善につなげることを目的にしています。結果を生かした健康づくりに取り組むことが大切です。

○ = 住民の声

薬を飲んでい  
るだけでは  
ダメなの？！



## 特定健診・特定保健指導 利用の流れ

① 特定健診の受診



② 健診当日の健康相談

当日出た健診の結果やこれまでの健診結果より健康相談実施  
+ 健診結果説明会のご案内を配布



③ 結果の郵送

メタボなどの生活習慣病のリスクが高いと判断された方には、  
保健師、管理栄養士による、家庭訪問を実施中です！



④ 3～6か月後 体重減少

- 2 kg!  
- 2 cm!



普段口にするも  
のってこんなに  
糖が多いんだ！



日々の生活は見直せ  
ていますか？



一緒に考え  
ましょう！



血糖値が高かった  
んだ。何を気をつ  
けたらいい？



ご飯もあまり食べない  
しアルコールも控えて  
いるのに…結果がでな  
いんだよ



健診結果説明会：結果の見方・ご自身の結果を振り返り、一人ひとりにあったアドバイスを行っています。生活習慣を見直す機会として多くの方が利用されています。

2024年

8月

。。。一人で悩まないで私たちに相談してください。。。

- ・ひきこもりに関する相談  
⇒茨城県ひきこもり相談支援センター TEL0296-48-6631 (火曜日から土曜日9:00～17:30)
- ⇒潮来保健所 TEL66-2174 (平日8:30～17:00)

●8月は食品衛生月間●

食中毒予防の3原則  
食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」  
手洗いを徹底しましょう

日	月	火	水	木	金	土
* 休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページでご確認ください * 高温・多湿となる時期は熱中症に気を付けましょう		P25～P26 健康診断・各種がん検診 P27～P28 母子保健事業 P29～P31 予防接種 P33～P34 市内医療機関一覧・救急		1	2 4か月児育児相談 (2024.3月生まれ)	3
4	5	6 7か月児育児相談 (2023.12月生まれ)	7	8	9 1歳6か月児健診	10 ウェルカムベビー教室
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 3歳児健診	24
25	26	27 1歳児育児相談 (2023.8月生まれ)	28	29 こころの健康相談	30	31

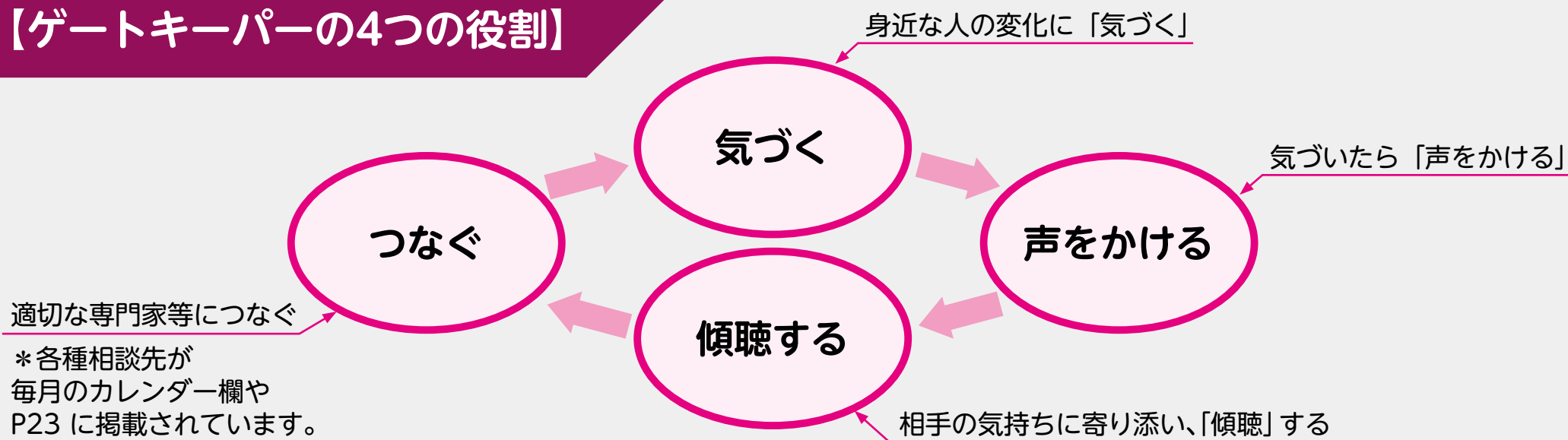
# みんなが誰かのゲートキーパーです



## ゲートキーパーという言葉を知っていますか？

直訳すると「いのちの門番」となりますが、その役割は悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人です。ゲートキーパーには、特別な資格はいりません。誰でもゲートキーパーになることができます。

### 【ゲートキーパーの4つの役割】



### 「こころの体温計」

こころの健康状態を、スマートフォンやパソコンで簡単にチェックできます。



かすみ保健福祉センターでも専門医による相談ができます。

4月	7月	8月	10月	1月	3月
25日 (木)	18日 (木)	29日 (木)	24日 (木)	23日 (木)	27日 (木)

時間:午前10時~11時(要予約・相談無料)

2024年

9月

。。。一人で悩まないで私たちに相談してください。。。

- ・茨城いのちの電話（自殺・いじめ・その他）  
⇒つくば Tel.029-855-1000（毎日24時間）  
⇒水戸 Tel.029-350-1000（毎日24時間）
- ・いのちの電話  
⇒Tel.0120-783-556（毎日16:00～21:00）（毎月10日は8:00～翌日8:00まで）
- ・いばらきこころのホットライン  
⇒Tel.029-244-0556（月～金 9:00～12:00、13:00～16:00）  
⇒Tel.0120-236-556（土日 9:00～12:00、13:00～16:00）（相談専用ダイヤル）

●9月はがん征圧月間・健康増進普及月間●

日本人の死亡原因第1位は「がん」です  
適切な予防や早期発見・早期治療が大切です

●9月10日～16日は自殺予防週間●

こころの健康についての正しい知識を学びましょう

日	月	火	水	木	金	土	
1 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)	2 4か月児育児相談 (2024.4月生まれ)	3 1歳6か月児健診	4	5	6 3歳児健診	7	
8	9 7か月児育児相談 (2024.1月生まれ)	10 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)	11 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)	12	13	14	
15	16 敬老の日	17 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)	18 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)	19	20 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)	21	
22 秋分の日	23 振替休日	24 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)	25	26 1歳児育児相談 (2023.9月生まれ)	27	28	
29	30	* 休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページでご確認ください * インフルエンザ予防接種の予診票を対象者の方に9月下旬に発送 します 詳しくはP29～P30をご覧ください				P25～P26 健康診断・各種がん検診 P27～P28 母子保健事業 P29～P31 予防接種 P33～P34 市内医療機関一覧・救急	

# 潮来市は男女ともに心筋梗塞死因第1位

## Q 心筋梗塞って？

急に胸に激痛が起こり、胸が締め付けられるような圧迫感を覚える危険な心臓の病気です。救急車で病院に担ぎ込んで早急に治療を施さないと、死を招きやすいことで知られています。多くの方は前触れもなく突然襲う恐ろしい病気と言いますが、じつは**予兆があり、予防方法もあります！**

## Q 心筋梗塞の原因って？

心臓に栄養を送っている冠動脈が詰まることです。さまざまな原因の中で最も主要なものは、動脈硬化です。  
※動脈硬化とは、高血圧や脂質の過剰摂取などのさまざまな要因で血管が柔軟性を失い、硬くなってしまう現象です。

## メタボから心筋梗塞へ その怖さを改めて知っておこう！

メタボリックシンドローム（メタボ）という言葉はもはや普通に聞かれるようになりましたが、その本当の怖さはご存じでしょうか？  
ここでは改めて、メタボについて説明します。

★心臓病の発症リスクも飛躍的に上昇してしまう

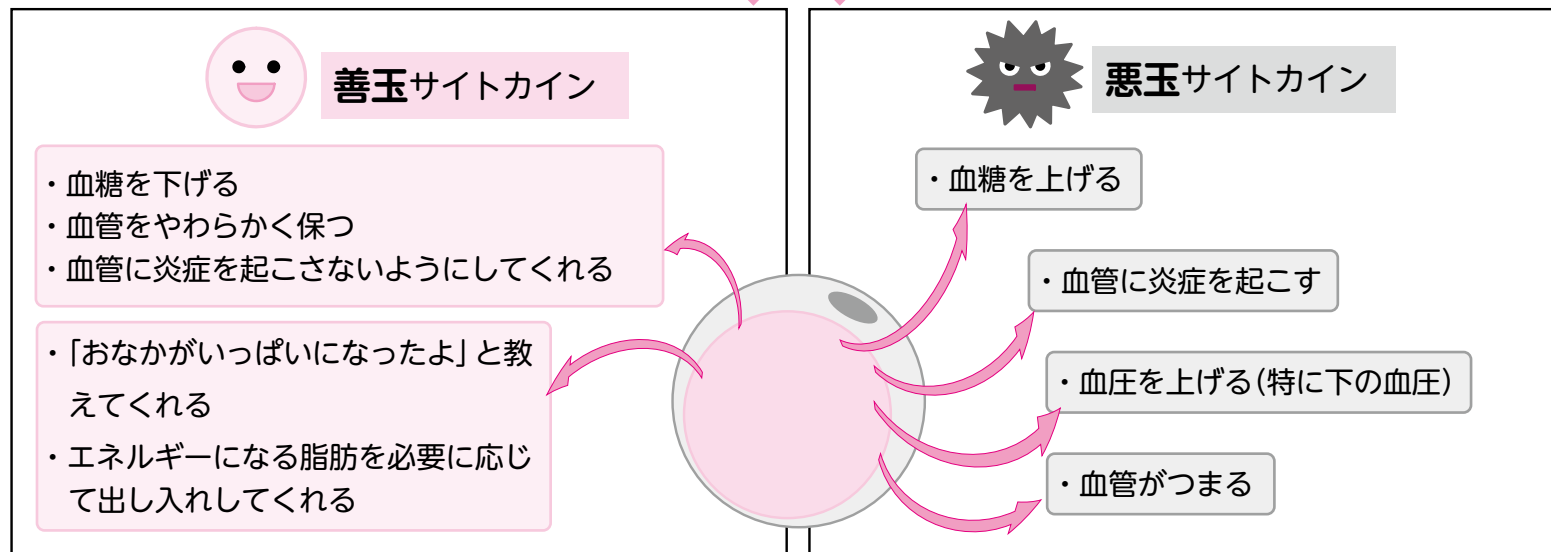
★専門家のサポートで過食と運動不足の解消を

### 脂肪細胞ってね

- ①エネルギーを貯めたり出したりしている
- ②いろいろな物質(生理活性物質)を出している

BMI 18.5 ~ 24.9の場合善玉サイトカインがたくさん出ます

BMI 25以上の場合悪玉サイトカインがたくさん出ます



③体重を、3～5%減らすと 😊 善玉サイトカインの出が良くなります

腹囲が大きくなってしま  
う最も大きな原因は、過  
食と運動不足です。分  
かっているけど・  
自分の力だけでは難しい  
のが現実です。  
メタボの怖さから目をそ  
らさず、専門家のサポ  
ートを受けながら、取り  
組んでいきましょう。



2024年

10月

。。。一人で悩まないで私たちに相談してください。。。

- ・保健師、管理栄養士による育児相談  
⇒潮来市かすみ保健福祉センター TEL64-5240 (平日8:30～17:15 随時受付)
- ・教育相談(児童、生徒、保護者及び教員に対する相談)  
⇒潮来市教育支援センターのびのびルーム TEL64-2145 (平日9:00～16:00)

●がん検診受診率向上月間●

10月は「がん検診の受診率向上に向けた集中キャンペーン」月間です  
集団検診で受診できなかった方は、女性のための検診が医療機関でも受診できますので、ご自身の健康のために年1回は受診しましょう

日	月	火	水	木	金	土
P25～P26 健康診断・各種がん検診 P27～P28 母子保健事業 P29～P31 予防接種 P33～P34 市内医療機関一覧・救急		1	2	3 4か月児育児相談 (2024.5月生まれ)	4 7か月児育児相談 (2024.2月生まれ)	5
6	7	8 1歳6か月児健診	9	10	11	12
13	14 スポーツの日	15	16	17	18 3歳児健診	19
20	21	22	23	24 1歳児育児相談 (2023.10月生まれ) こころの健康相談	25	26
12月 集団・総合健診 *電話予約 期間10/22～24 コールセンター ☎0570-077-150 *Web予約は10/21～24まで可能です						
27	28	29	30	31	*休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページでご確認ください	

# ～ 元気な毎日をおくるための秘訣！フレイル予防 ～

※フレイル：「健康」と「要介護」の中間の状態のこと

## ① だれかと話すこと

仕事、趣味の活動、ボランティア、お友達との会話など、何でも、好きなことでOK。社会とのつながりを保ちましょう。



## ② 筋肉をつくる栄養・バランスのとれた食事

毎食、タンパク質(肉・魚・卵・牛乳・大豆)や野菜をバランス良く。よく噛むことも大事です。

## ③ 脳卒中、動脈硬化、認知症の予防

高血圧、高血糖、脂質異常症、太り過ぎなどの改善を。必要なら治療を受けましょう。

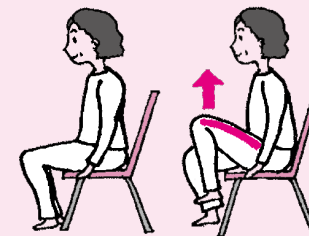
## ④ 体をよく動かすこと

筋力アップに効果的な体操は、特に右の4つ。意識して動いていると、何歳からでも、筋肉は強くなってきます。



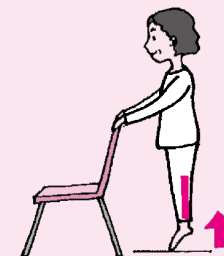
### ① 太ももあげ

イスの座面につかまって  
4秒かけて太ももを上げ  
4秒かけて降ろす



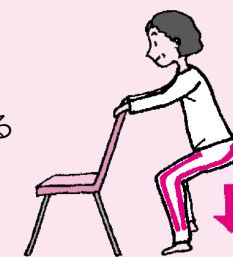
### ② かかとの上げ下ろし

転ばないように、つかまって、  
ゆっくり背伸び  
  
素早くストンとかかたを  
降ろす



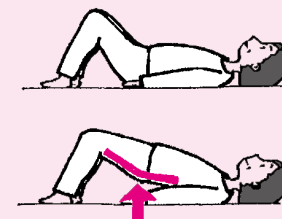
### ③ スクワット (立つ・座る)

足は肩幅に開き  
4秒かけてゆっくりおしりを下げる  
4秒かけてゆっくり立ち上がる  
  
※膝を痛めないため90度より  
曲げない(しゃがまない)



### ④ おしり上げ体操

膝を立てて床に仰向け  
4秒かけておしりを上げ  
4秒かけて降ろす





2024年

**11月**

。。。一人で悩まないで私たちに相談してください。。。

・行政相談（行政全般に対する意見、要望、苦情等）

例：年金、医療保険、老人保健、福祉、交通安全、雇用保険、労災保険、登記事務、道路、生活衛生、郵便、貯金、簡易保険・消費者保護、窓口のサービス等

⇒潮来市行政相談委員による相談（5月・7月・10月・2月の第3水曜日13:00～15:00）

●11月は児童虐待防止推進月間●

「児童虐待かも…」と思ったらすぐにお電話を。  
児童相談所虐待対応ダイヤル(通話料無料) TEL 189(いちはやく)

●11月は糖尿病予防月間●

11月14日は世界糖尿病デーです

日	月	火	水	木	金	土
*休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページでご確認ください			P25～P26 健康診断・各種がん検診 P27～P28 母子保健事業 P29～P31 予防接種 P33～P34 市内医療機関一覧・救急		1	2
3 文化の日	4 振替休日	5 4か月児育児相談 (2024.6月生まれ)	6	7	8 7か月児育児相談 (2024.3月生まれ)	9
10 ウェルカムベビー教室	11	12	13	14	15 3歳児健診	16
17	18	19 1歳6か月児健診	20	21	22 1歳児育児相談 (2023.11月生まれ)	23 勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30

# 潮来市の健康実態

潮来市と県内の市町村の健康実態を比較したランキングです。

潮来市では**男性が急性心筋梗塞、糖尿病、くも膜下出血、女性が急性心筋梗塞、高血圧で亡くなる方が県内ワースト1位！** 男性は肺がん、女性は糖尿病や胃がんで亡くなる方も多いです。

これらの生活習慣病は、遺伝ばかりでなく塩分や糖分、脂質の摂りすぎや野菜不足、運動不足、喫煙習慣が大きく関係しています。潮来市はメタボリックシンドロームの割合も高く、健康実態とも深く関係していると考えられます。特定健診や各種がん検診等を受診し、**自分の体の状態を把握**しましょう！市の健(検)診についてはP25～P26をご覧ください。



男 性	死亡状況	女 性
県内ワースト <b>1位</b>	急性心筋梗塞	県内ワースト <b>1位</b>
県内ワースト <b>1位</b>	糖尿病	県内ワースト <b>5位</b>
県内ワースト <b>1位</b>	くも膜下出血	県内ワースト <b>27位</b>
県内ワースト <b>11位</b>	高血圧	県内ワースト <b>1位</b>
県内ワースト <b>8位</b>	腎不全	県内ワースト <b>9位</b>
県内ワースト <b>32位</b>	脳梗塞	県内ワースト <b>13位</b>

男 性	死亡状況	女 性
県内ワースト <b>21位</b>	胃がん	県内ワースト <b>6位</b>
県内ワースト <b>6位</b>	肺がん	県内ワースト <b>12位</b>
県内ワースト <b>37位</b>	大腸がん	県内ワースト <b>39位</b>
	子宮がん	県内ワースト <b>25位</b>
	乳がん	県内ワースト <b>39位</b>



2016～2020年のSMR（標準化死亡比）より  
 ※SMRとは、年齢構成が異なる地域間において、死亡状況を比較することが可能になる指標。

2024年

12月

。。。一人で悩まないで私たちに相談してください。。。

- ・納税相談（市県民税、固定資産税、国民健康保険税等）  
⇒潮来市税務課 Tel.63-1111（平日8:30～17:15）
- ・介護保険相談（介護保険に関する介護申請や介護保険料納付に関する相談）  
⇒潮来市高齢福祉課 Tel.63-1111（平日8:30～17:15）

●12月4日～10日は人権週間●

12月10日は人権デーです  
人権は、自分と同じように他の人にもあることを考え、お互いに相手の立場を尊重し、豊かな人間関係をつくりましょう

日	月	火	水	木	金	土
1 総合健診 (かすみ保健福祉センター)	2 4か月児育児相談 (2024.7月生まれ)	3 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	4 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	5 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	6 7か月児育児相談 (2024.4月生まれ)	7
8 総合健診 (かすみ保健福祉センター)	9 総合健診 (かすみ保健福祉センター)	10 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	11 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	12	13 1歳6か月児健診	14
15	16	17	18	19	20 3歳児健診	21
22	23 1歳児育児相談 (2023.12月生まれ)	24	25	26	27 官公庁仕事納め	28
29	30	31	*休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページでご確認ください			P25～P26 健康診断・各種がん検診 P27～P28 母子保健事業 P29～P31 予防接種 P33～P34 市内医療機関一覧・救急

## 医療機関の正しい受診についてご協力ください

### ■お薬手帳を活用していますか？

医療機関を受診する際は必ず持参し、かかりつけ医や薬剤師に薬の重複などを確認してもらいましょう。1冊にまとめて活用しましょう。

### ■ジェネリック医薬品を知っていますか？

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬の発売から数年から数十年経って開発された医薬品で、飲みやすさや飲み間違いを防ぐ工夫が行われているのも多くなっています。また新薬に比べて低価のため医療費が抑えられます。

### ■血圧手帳を活用しましょう

令和4年度の特定健診受診者の状況をみると約5割の方が血圧が高い状況でした。自分の血圧の状況を把握するためにも家庭で血圧を測定し記録をつけましょう。

### ■糖尿病連携手帳を活用しましょう

令和4年度の特定健診の受診者の状況をみると、1割の方がHbA1cが6.5%以上で糖尿病が強く疑われる状態でした。該当する方や糖尿病治療中の方は糖尿病連携手帳を活用しましょう。

\*かすみ保健福祉センターに血圧手帳・糖尿病連携手帳がありますので保健師にご相談ください。

## 潮来市健幸ポイント事業

健幸ポイント事業に参加して、楽しみながら健康になろう！

- 対象：市内在住の18歳以上(高校生除く)
- 申込期限：令和7年3月末まで



### ①健康活動

★健診を受診する ☆健康づくり活動に参加する

### ②かすみ保健福祉センターで参加申込・健康相談

★健診結果を持参し保健師・管理栄養士による健康相談を受ける  
 ＊健幸ポイント対象活動の確認  
 ＊茨城県の「健康アップ！りいばらき」登録必要



元気アップ！りいばらき

### ③景品抽選

抽選で豪華賞品が当たります  
 ※内容については変更になることがあります

2025年

1月

。。。一人で悩まないで私たちに相談してください。。。

- ・一般相談、思春期相談、依存症相談  
⇒茨城県精神保健福祉センター Tel.029-243-2870 (平日8:30～17:15 予約制)
- ・難病相談、療養生活・地域生活の支援  
⇒茨城県難病相談支援センター Tel.029-840-2838  
必ず事前に電話してください。

●1月2月は「はたちの献血」キャンペーン●

10代～30代の方の献血者数が年々減少しています  
献血のご協力をお願いいたします  
\*実施日等詳細は潮来市ホームページ・広報等をご覧ください

日	月	火	水	木	金	土	
*休日当番医は広報いたこ ・潮来市ホームページで ご確認ください		P25～P26 健康診断・各種がん検診 P27～P28 母子保健事業 P29～P31 予防接種 P33～P34 市内医療機関一覧・救急		1元日	2	3	4
5	6 官公庁仕事始め	7	8	9 4か月児育児相談 (2024.8月生まれ)	10 7か月児育児相談 (2024.5月生まれ)	11	
12	13 成人の日	14	15	16	17 1歳6か月児健診	18	
19	20	21	22	23 こころの健康相談	24 3歳児健診	25	
26 骨粗しょう症検診 (かすみ保健福祉センター)	27	28 骨粗しょう症検診 (かすみ保健福祉センター)	29 骨粗しょう症検診 (かすみ保健福祉センター) 1歳児育児相談 (2024.1月生まれ)	30	31		

# 特定健診（医療機関健診・人間ドック助成事業等）

【対象者】潮来市国民健康保険に加入している40歳～74歳までの方\*

特定健診は通院中の方もすべて対象です。集団健診を受けられない方は①～③をご利用ください。

## ①医療機関健診

特定健診は、医療機関でも受けられます

【負担金】1,000円

【受診期間】令和7年3月31日まで

【持参する物】特定健診受診券、国民健康保険証

医療機関へ  
予約が  
必要です！

【市内医療機関】	電話番号
飯 島 内 科	0299-66-0280
久 保 医 院	0299-64-6116
常 南 医 院	0299-63-1101
仲 沢 医 院	0299-63-2003
延 方 ク リ ニ ッ ク	0299-66-1873
【市外医療機関】	電話番号
小山記念病院健康管理センター	0299-85-1139
神栖済生会病院健診センター	0299-97-2116
土浦協同病院なめがた地域医療センター 健診センター	0299-56-0600
白十字総合病院健診センター	0299-93-1779

\*市外の医療機関は他でも受けられますのでお問合せください

\*生活習慣病治療中で特定健診を受診されていない方は、受診券を持参し、ぜひ主治医にご相談ください



## ②人間ドック助成

人間ドックを受けた方は、助成制度があります

【助成金】10,000円

【助成期間】令和7年3月31日まで

【申請場所】かすみ保健福祉センター

【持参する物】①領収書(原本) ②健診結果(原本)

③国民健康保険証 ④振込先通帳の写し

【次の項目すべてに該当している方が対象です】

1. 上記の【対象者】\*であること
2. 納期限が到来している国民健康保険税を完納している方
3. 市の集団健診、医療機関健診を受診していない方
4. 令和6年度中に受診し、この助成の申請を初めてされる方(年1回)

※医療機関の指定はありません

※健診内容は、特定健診の検査項目を満たすものが対象です



## ③みなし健診・情報提供事業

健診受診率向上のため定期通院中のため特定健診を受けていない皆さん。かかりつけ医での検査結果の提供にご協力ください。(健診を受診したとみなすことができます)

【みなし健診】

医療機関で実施した検査結果(血液・尿検査など)を、かすみ保健福祉センターへ提出する。

【情報提供事業】

特定健診が受診できる医療機関へ通院されている方で、定期的に血液検査等を実施している場合、医療機関に特定健診受診券を持参し、情報提供事業に参加しますと伝えて頂くと、医療機関から市へ検査結果が提出されます。

2025年

2月

。。。一人で悩まないで私たちに相談してください。。。

- ・悪質商法、訪問販売・通信販売等のトラブル、架空請求等  
⇒茨城県消費生活センター Tel.029-225-6445 (平日9:00~17:00 日曜9:00~16:00)
- ・不動産、家庭の問題、相続、登記、消費者問題、交通事故等  
⇒茨城県弁護士会鹿嶋相談センター Tel.029-227-1133 (予約受付 平日10:00~16:00 要予約)
- ⇒茨城司法書士総合相談センター Tel.029-212-4500、029-212-4515、029-306-6004 (火曜16:00~18:00)

●2月は生活習慣病予防月間●

生活習慣病とは、食生活や運動不足、睡眠不足、飲酒、喫煙、ストレス等、乱れた生活習慣が強く関係して起こる病気をいいます  
ご自身の生活習慣を見直しましょう

日	月	火	水	木	金	土
* 休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページでご確認ください P25 ~ P26 健康診断・各種がん検診 P27 ~ P28 母子保健事業 P29 ~ P31 予防接種 P33 ~ P34 市内医療機関一覧・救急						1
2	3 4か月児育児相談 (2024.9月生まれ)	4 7か月児育児相談 (2024.6月生まれ)	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14 3歳児健診	15 ウェルカムベビー教室
16	17	18 1歳6か月児健診	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 1歳児育児相談 (2024.2月生まれ)	26	27	28	

# こころや体に不調がある時は迷わず相談を！

いろいろな相談先があります。決して一人で悩まずに相談してみましよう。

## ✂️ 悩み全般

こころの健康相談統一ダイヤル

TEL 0570-064-556



働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

『こころの耳』

仕事やキャリア、こころの健康など様々な悩みに関する相談窓口を紹介します。



いのちと暮らしの相談ナビ

相談窓口情報を検索できます。



支援情報検索サイト

様々な悩みに対応する都道府県ごとの相談窓口が検索できます。相談方法を選ぶことが可能です。



## 「こころの体温計」

こころの健康状態を、スマートフォンやパソコンで簡単にチェックできます。



## ✂️ 生活の悩み

よりそいホットライン

暮らしの困りごとやDV、性暴力など

TEL 0120-279-338



## ✂️ 子ども向けの相談

チャイルドライン

18歳までの子どものための相談先です。

TEL 0120-99-7777



## ✂️ 生きているのがつらいとき

日本いのちの電話連盟

茨城県：029-855-1000

029-350-1000

日本いのちの電話連盟による自殺予防を目的とした電話相談です。電話のほか、メール相談も行っています。



#いのちSOS

専門の相談員が、必要な支援策について一緒に考えます。

TEL 0120-061-338





2025年

3月

。。。一人で悩まないで私たちに相談してください。。。

- ・人権相談（毎日の暮らしの中で起こる差別、家庭、近隣間のさまざまな問題）  
⇒潮来市市民課 Tel.63-1111（平日8:30～17:15）
- ・男女共同参画相談（男女間における暴力的行為DV等）  
⇒男女共同参画総合相談窓口 Tel.62-2727（毎月第2・第4木曜日13:00～17:00）

●3月は自殺対策強化月間●

自殺予防いのちの電話 0120-783-556

フリーダイヤル（無料）で電話相談を受け付けています  
毎日16:00～21:00  
毎月10日は午前8:00～翌日午前8:00まで

日	月	火	水	木	金	土
* 休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページでご確認ください * 3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です * 3月1日～3月7日は「子ども予防接種週間」です						P25～P26 健康診断・各種がん検診 P27～P28 母子保健事業 P29～P31 予防接種 P33～P34 市内医療機関一覧・救急
2	3 4か月児育児相談 (2024.10月生まれ)	4 7か月児育児相談 (2024.7月生まれ)	5	6	7	8
9	10	11 1歳6か月児健診	12	13	14 3歳児健診	15
16	17	18 1歳児育児相談 (2024.3月生まれ)	19	20 春分の日	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31			こころの健康相談		

# 健康診断・各種がん検診について 【完全予約制】

集団でできる健(検)診と医療機関でできる健(検)診があります。  
健(検)診実施日についてはカレンダーやホームページ・広報等でご確認ください。  
健(検)診の実施について変更となる場合があります。



## 集団でできる健診 (検診)

### ◆予約申込方法◆

- ①電話予約:受付時間9時~17時 健診予約センター ☎0570-077-150
- ②WEB予約:受付時間24時間 URL(<https://www.kenko-link.org/>)  
もしくはQRコード



\*各健(検)診ごとに申込期間がありますので、下の表をご参照ください。  
\*申込期間を過ぎてしまった場合は、かすみ保健福祉センター  
(0299-64-5240)へお問合せください。  
\*予約申込された方には受診日の1週間前頃に受診券等を送付します。

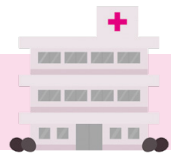
健(検)診		内 容	対象者(年度末年齢)	実経費	自己負担金	申込期間	健診日
生活習慣病 予防健診		【基本項目】身体計測・尿検査・血圧測定・血液検査	19歳~39歳	6,490円	➡ 無 料	●夏の健診● 電話予約 令和6年5月14日~16日 Web予約 令和6年5月12日~19日	●夏の健診● 令和6年7月11日・12日 16日~19日・21日~24日 29日~31日
		*追加で詳細健診も可 (心電図・眼底検査・貧血検査)		2,420円	➡ 1,000円		
特 定 健 診		【基本項目】 +心電図・眼底検査・貧血検査	40歳~74歳 (潮来市国民健康保険 に加入の方)	9,735円	➡ 1,000円	●冬の健診● 電話予約 令和6年10月22日~24日 Web予約 令和6年10月21日~24日	●冬の健診● 令和6年12月3日~5日 10日・11日
高 齢 者 健 診		【基本項目】 *追加で詳細健診も可 (心電図・眼底検査・貧血検査)	75歳以上の方 (健診受診日の年齢)	6,435円	➡ 無 料 ➡ 2,500円		
各種がん 検診等  (特定健診 等と同じ 日に実施)	肺がん検診 (結核検診含む)	胸部レントゲン検査 (65歳以上は結核検診も実施)	19歳以上	2,090円	➡ 無 料		
		喀痰検査(たんの検査)	50歳以上	3,850円	➡ 1,000円		
	大腸がん検診	検便による検査 (便潜血反応検査)	40歳以上 ★40歳の方は無料	1,760円	➡ 500円		
	前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性	2,420円	➡ 700円		
	B型・C型肝炎 ウイルス検査	血液検査	過去未受診者で 40~76歳の方 ★40歳・45歳・50歳・ 55歳・60歳・65歳・70歳・ 75歳の方は無料	3,300円	➡ 1,000円		
総合健診		健診(血液検査等)・各種 がん検診と胃がん・大腸 がん検診が一緒に受診可	今年度未受診の方		上記同様	電話予約 令和6年10月22日~24日 Web予約 令和6年10月21日~24日	令和6年12月1日 8日・9日

お得です!!

お得です!!

健(検)診		内 容	対象者(年度末年齢)		実経費	自己負担金	申込期間	健診日
胃がんリスク検診		血液検査(ピロリ菌、ペプシノゲン検査)	40歳、45歳、50歳		2,750円	➡ 1,000円	特定健診申込み時	健康診断と同じ日
胃がん検診		バリウムを飲み、レントゲン撮影	40歳以上 ★40歳の方は無料		6,270円	➡ 1,000円	電話予約 令和6年7月11日~12日 Web予約 令和6年7月10日~12日	令和6年9月1日 10日・11日・17日 18日・20日・24日
大腸がん検診		検便による検査(便潜血反応検査)	40歳以上 ★40歳の方は無料		1,760円	➡ 500円		
女性の ための検診	子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞を採取	20歳以上の女性 ★21歳の方は無料		4,950円	➡ 1,000円	電話予約 令和6年4月2日~5日 Web予約 令和6年4月1日~6日	令和6年5月21日 22日・26日~28日 30日・31日 6月2日~7日・10日
	乳がん検診(マンモグラフィ)	乳房をはさんでレントゲン撮影 ※マンモグラフィは、2年に1回の検査	40歳以上の女性 ★41歳の方は無料	40~49歳 50歳~	6,380円(2方向撮影) 4,235円(1方向撮影)	➡ 1,000円		
	乳がん検診(超音波)	超音波の検査	30歳~56歳の女性		4,235円(1方向撮影)	➡ 1,000円		
女性のみ	骨粗しょう症検診	素足のかかるとに超音波をあてて骨密度を計測	19歳以上の女性(骨粗しょう症の未治療者)		2,420円	➡ 1,000円	事前申込み不要です 当日、会場にお越しください	令和7年1月26日 28日・29日

## 医療機関でできる健診(検診)



お得です!!

健(検)診		内 容	対象者(年度末年齢)		実経費	自己負担金	お知らせ	
特定健診		身体計測・尿検査・ 血圧測定・血液検査	40歳~74歳 (潮来市国民健康保険に加入の方)		8,793円~ 11,862円	➡ 1,000円	<助成期間> 令和7年3月31日まで	
女性のため の検診	子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞を採取	20歳以上の女性 ★21歳の方は無料		8,213円	➡ 2,000円	<助成期間> 令和6年6月1日~ 令和7年2月28日	
	乳がん検診(マンモグラフィ)	乳房をはさんでレントゲン撮影 ※マンモグラフィは、2年に1回の検査	40歳以上の女性 ★41歳の方は無料		3,300円~ 9,500円	➡ 2,000円		
	乳がん検診(超音波)	超音波の検査	30歳~56歳の女性		3,300円~ 9,500円	➡ 1,000円		

# 母子保健事業

## 妊娠

### 妊娠届出 (要予約)

手続き：子育て世代包括支援センター  
(かすみ保健福祉センター内)

内容：母子健康手帳・母子健康手帳別冊・  
妊産婦医療福祉費受給者証等のお渡し  
保健師との面接

### 妊婦健康診査

医療機関での妊婦健診を一部助成 (14回分)

### 妊婦歯科健康診査

指定の医療機関での歯科健診を助成  
(1回分：概ね妊娠32週までに受診)

### ウェルカムベビー教室 (要予約)

内容：妊娠中の身体と栄養のお話・沐浴指導、  
出産・授乳の話  
妊娠届出時に詳細をご案内  
(日程は次頁参照)

### 不育症検査および治療費助成事業

2回以上の流産等により、医師から不育症と診  
断された方を対象に、不育症検査および不育治  
療に要した費用の一部を助成

### 出産子育て一体的応援事業 (伴走型支援と出産・子育て応援給付金事業)

すべての妊婦・子育て世帯が安心して出産や子育てができるよう身近に相談に応じるとともに、経済的支援も一体的に実施  
対象者へ案内通知

## 出産

### 出生連絡票の提出・ 予防接種手帳の交付

手続き：市役所 市民課  
出生届出時、市民課にある出生連絡票に記入  
同時に市民課にて予防接種手帳をお渡し

### 養育医療

出生時体重が2000g以下または身体の発育が未熟のまま生まれ  
たお子さんと、入院が必要と医師が認めた場合の医療費を助成

### 新生児聴覚検査

生後2～3日に医療機関で実施するお子さんの耳の検査の助成

### 産婦健康診査

医療機関での産婦健診を助成 (2回分：産後2週間、産後1か月)

### 助産師による電話相談

産後1か月半頃、助産師が電話をし、産後の母の身体やお子さんの状況  
についての相談

### 産後ケア事業

お子さんが生後4か月未満または12か月未満でケアが必要  
な方へ 医療機関等での訪問・日帰り・宿泊による育児支  
援 (医療機関等により利用期間が異なります)  
内容：母子の心身のケア、育児手技の指導 等

## 育児

### 赤ちゃん訪問

生後2か月頃、保健師がすべてのお家に訪問  
内容：体重測定、予防接種のお話・育児相談

### 乳児健康診査

医療機関での乳児健診を助成  
(2回分：生後3～6か月、生後9～11か月)

### 育児相談 (4か月・7か月・1歳)

内容：身体計測、育児相談、栄養相談  
対象のお子さんに案内通知  
(日程は次頁参照)

### かんたん離乳食教室

離乳食のお話と簡単な調理  
対象者へ案内通知

### 2歳児歯科健康診査

歯科医療機関での歯科健診を助成  
2歳のお誕生月に受診券を郵送

### 1歳6か月児健診・3歳児健診

内容：身体計測、診察 (内科・歯科)、ブラッ  
シング指導、相談 (発育・発達・栄養・  
ことば)、屈折検査 (3歳児のみ)  
対象のお子さんに案内通知  
(日程は次頁参照)

# 2024年度母子保健事業 開催日程



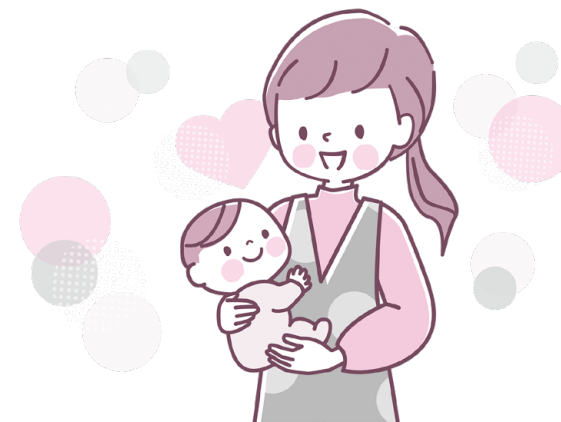
\*会場は、かすみ保健福祉センターです

	2024年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2025年 1月	2月	3月
ウェルカムベビー教室 (予約制)		19(日)			10(土)			10(日)			15(土)	
4か月児育児相談 ① 10:00～② 13:15～	9(火) 2023.11月生	8(水) 2023.12月生	11(火) 2024.1月生	1(月) 2024.2月生	2(金) 2024.3月生	2(月) 2024.4月生	3(木) 2024.5月生	5(火) 2024.6月生	2(月) 2024.7月生	9(木) 2024.8月生	3(月) 2024.9月生	3(月) 2024.10月生
7か月児育児相談 ① 10:00～② 13:15～	11(木) 2023.8月生	17(金) 2023.9月生	13(木) 2023.10月生	2(火) 2023.11月生	6(火) 2023.12月生	9(月) 2024.1月生	4(金) 2024.2月生	8(金) 2024.3月生	6(金) 2024.4月生	10(金) 2024.5月生	4(火) 2024.6月生	4(火) 2024.7月生
1歳児育児相談 ① 10:00～② 13:15～	23(火) 2023.4月生	23(木) 2023.5月生	25(火) 2023.6月生	25(木) 2023.7月生	27(火) 2023.8月生	26(木) 2023.9月生	24(木) 2023.10月生	22(金) 2023.11月生	23(月) 2023.12月生	29(水) 2024.1月生	25(火) 2024.2月生	18(火) 2024.3月生
1歳6か月児健診※1 受付時間 13:00～14:00	16(火)	14(火)	18(火)	9(火)	9(金)	3(火)	8(火)	19(火)	13(金)	17(金)	18(火)	11(火)
3歳児健診※2 受付時間 13:00～14:00	19(金)	10(金)	21(金)	5(金)	23(金)	6(金)	18(金)	15(金)	20(金)	24(金)	14(金)	14(金)

※1 1歳6か月児健診は、お子さんが1歳6か月～1歳7か月頃に健診の対象となります。

※2 3歳児健診は、お子さんが3歳2か月～3歳3か月頃に健診の対象となります。

上記の日程以外にも随時お子さん（概ね就学前まで）に関する相談を受けています。  
また、ことばや発達に関する相談日もありますので、気になることがあればお気軽にご相談ください。



# おとなの予防接種

	予防接種の種類	対象者	回数	助成額	助成期間	予防接種の流れ
定期接種	高齢者インフルエンザ	①予防接種を受ける日の年齢が65歳以上の方 (昭和35年2月1日以前生まれ) ②60～64歳で身体障害者手帳 内部障害1級 (心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害)の方	毎年1回	<b>2,100円</b> ※助成額を超えた金額は自己負担 ※生活保護受給者の方は無料 かすみ保健福祉センターで免除券発行	令和6年10月1日～ 令和7年1月31日	①9月下旬に予診票を対象者に郵送 ・11月、12月、1月中に65歳に到達される方には、誕生月の前月末に郵送 ②医療機関へ電話予約 ③予防接種をうける
	高齢者肺炎球菌	①65歳になる方 ②60～64歳で身体障害者手帳、内部障害1級 (心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害)の方 ※該当している方でも、すでに接種されている方 (自費を含む)は、対象になりません ※平成31年3月予防接種法等改正による特例経過措置であった5歳きざみの節目年齢の方については、令和6年3月で終了しています。	1回	<b>3,000円</b> ※助成額を超えた金額は自己負担 ※生活保護受給者の方は無料 かすみ保健福祉センターで免除券発行	65歳誕生日～ 66歳誕生日前日まで	①4月上旬に予診票を対象者に郵送 ②医療機関へ電話予約 ③予防接種をうける 
	風しん(成人男性)追加的対策	昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、市から送付されたクーポン券を使用していない方。(クーポン券の再発行については、かすみ保健福祉センターまでご連絡ください)	1回	抗体検査・予防接種共に、 自己負担 <b>無料</b>	令和7年3月31日まで	①クーポン券が届く(全対象者に送付済) ②取扱い医療機関や会社の健康診断時に予約 ③抗体検査をする ④抗体検査の結果で、陰性(抗体がない)の場合は、予防接種を受ける
任意接種	風しん	平成2年4月1日以前に生まれた方で次の項目を満たす方 ①妊娠している女性の配偶者(またはこれに準ずるもの) ②妊娠を予定または希望する女性及びその配偶者 ※風しんにかかったことがなく、また予防接種を受けたことがない方に限る	1回	<b>予防接種費用の1/2の額</b> (上限額 5,000円)		医療機関で予防接種をうけた後、かすみ保健福祉センターで申請提出書類 ・予防接種を受けたことを証明する書類 ・母子健康手帳(妊娠している女性の配偶者またはこれに準ずる方の場合に限る) ・領収書(原本) ・振込先通帳の写し
	妊婦インフルエンザ	助成期間中に母子健康手帳の交付を受けている妊婦 ※出産(流産含む)後は、対象外となります	1回	<b>2,000円</b> ※助成額を超えた金額は自己負担	令和6年10月1日～ 令和7年1月31日	①9月下旬に予診票を対象者に郵送 ※9月下旬以降に母子健康手帳の交付を受けた方は、交付時にお渡し ②医療機関へ電話予約 ③予防接種をうける

※助成が受けられる医療機関では、接種時に助成金額を差し引いた料金をお支払いください。  
 ※助成が受けられない医療機関で接種をされる方は、医療機関に接種料金を全額お支払いください。  
 その後、かすみ保健福祉センターで、償還払いの手続きをしていただき、公費負担分を市から対象者の口座に振り込みます。  
 手続きに必要なもの: 予防接種済証、予防接種の名称を明記した領収書、振込先通帳の写し

# 子どもの予防接種

## 定期接種

### ★すべてのお子さんが対象

- ▶ 予防接種法で定められた期間内であれば、**接種は無料**
- ▶ 出生届出時に**市役所市民課**で「**予防接種手帳**」(予診票)配布。

転入の方や、出生届出時に「**予防接種手帳**」を受けとっていない方は、**かすみ保健福祉センター**にご連絡ください。

予防接種手帳には、乳児期～小学校就学前に接種する予診票が入っています。



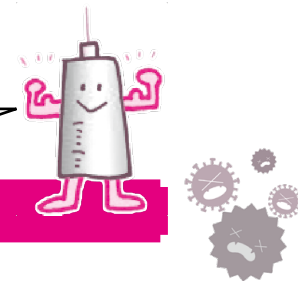
乳児期の接種時期等については、2か月訪問時に保健師が直接ご説明します♡

### 【小学校就学以降に接種するもの】

ワクチン名	予診票郵送時期
日本脳炎	小学校4年生
日本脳炎特例対象者	高校3年生相当年齢
二種混合	小学校6年生
子宮頸がんワクチン	中学1年生 キャッチアップ接種対象者にはR4.7月に郵送済

※接種期間・接種方法等ご不明な点は、かすみ保健福祉センターまでお問合せ下さい。

予防接種は、感染症の重症化や予防に有効です。また、周囲の人に病気をうつさないためにもとても大切です。対象年齢になったら早めに受けましょう！



## 任意接種

### ★希望者のみ接種

- ▶ 料金の一部を助成
- ▶ 助成を受けるには、専用の予診票（予防接種手帳に綴じこんであるもの）が必要
- ▶ 小児インフルエンザの予診票は、10月に対象年齢のお子さんに郵送  
令和6年10月1日～令和7年1月31日までに1歳になるお子さんには誕生月の前月末に郵送。

### 助成について

ワクチン名	対象年齢	助成回数	助成金額
おたふくかぜ	1歳～4歳まで	1回	3,000円
小児インフルエンザ (10月1日～翌年1月31日)	1歳～小学6年生まで	2回	1回あたり1,000円
	中学1年～3年生まで	1回	1,000円

※助成が受けられる医療機関では、接種時に助成金額を差し引いた料金をお支払いください。

※助成が受けられない医療機関で接種をされる方は、医療機関に接種料金を全額お支払いください。その後、かすみ保健福祉センターで、償還払いの手続きをしていただき、公費負担分を市から対象者の口座に振り込みます。

**手続きに必要なもの**：予防接種の名称を明記した領収書、母子健康手帳、振込先通帳の写し

※予防接種法の改正等により内容が変更になることがあります

### ◆ 予防接種を受けるには ◆

- ① 予診票が手元にあることを確認し、予防接種委託医療機関へ電話予約
- ② 母子健康手帳、健康保険証、該当の予診票（あらかじめ記入）を持参して接種

### ◆ 予防接種を受ける際の留意点 ◆

- ▶ 「予防接種と子どもの健康」をよくご覧になり、接種してください
- ▶ すべて医療機関での接種です。接種前に必ず医療機関に予約してください
- ▶ 当日はお子さんの健康状態をよく観察し、体調の良い時に受けてください
- ▶ 紛失や転入などによる予診票の発行は、かすみ保健福祉センターで行っています。接種を受ける前にお問合せください

### 予防接種の接種時期

		2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月	9ヶ月	12ヶ月	15ヶ月	18ヶ月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	7歳5ヶ月	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳
B型肝炎		↓	↓					↓																
Hib		↓	↓	↓						↓														
小児肺炎球菌		↓	↓	↓						↓														
ロタウイルス	ロタリクス	↓	↓																					
	ロタテック	↓	↓	↓																				
DPT-IPV (4種混合)		↓	↓	↓						↓														
BCG				↓																				
DT (ジフテリア・破傷風)																								↓
水痘										↓	↓													
MR (麻しん・風しん)										↓ (Ⅰ期)										↓ ※ (Ⅱ期)				
日本脳炎													↓ ↓ ↓ (Ⅰ期)										↓ (Ⅱ期)	
★おたふくかぜ																								

★：任意予防接種      ↓：望ましい接種時期      ※：小学校入学前の1年間  
 □：予防接種法で定められた予防接種の対象年齢      □：市で接種料金の一部助成ができる対象年齢

※ 令和6年4月～5種混合(4種混合+Hib)ワクチンが定期接種となる予定です。  
 詳しくはかすみ保健福祉センターまでお問合せください。

### ◆ 予防接種（定期・任意）委託医療機関 ◆

医療機関	住所	電話番号
飯島内科	日の出8-13-2	0299-66-0280
大久保診療所	潮来143-2	0299-62-2506
仲沢医院	あやめ2-26-18	0299-63-2003
延方クリニック	宮前1-11-8	0299-66-1873
朝倉診療所	行方市麻生1110	0299-72-0036
つばさクリニック	行方市島並1511	0299-72-2830
なめがた地域医療センター	行方市井上藤井98-8	0299-56-0600
かとう小児科クリニック	鹿嶋市厨4-2-5	0299-77-9911
鹿浦小児科医院	鹿嶋市大船津3163	0299-83-0290
葉山産婦人科	鹿嶋市宮中1995-25	0299-83-1515
三笠小児クリニック	鹿嶋市宮中2062-10	0299-83-3555
神栖済生会病院	神栖市知手中央7-2-45	0299-97-2111
しょうのこどもクリニック	神栖市須田2340-186	0479-21-5377
白十字総合病院	神栖市賀2148	0299-92-3311
ふかしばこどもクリニック	神栖市深芝南2-11-3	0299-95-7300
武藤小児科医院	神栖市知手中央1-15-40	0299-96-0611
越川クリニック	香取市北1-10-3	0478-55-8030
島崎医院	香取市北3-4-8	0478-55-1221
成田赤十字病院 ※定期接種のみ	成田市飯田町90-1	0476-22-2311



# 「かかりつけ医」をもちましよう



## かかりつけ医とは

健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと

## 「かかりつけ医」をもつメリット

日頃の状態をよく知っているかかりつけ医であれば、ちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。また、病気や症状、治療法などについての的確な診断やアドバイスをしてくれたり、必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれます。

### ■医療機関を探す

#### ・いばらき医療機関情報ネット



診療科目や治療の内容などいろいろな条件から病院や薬局を探すことができます。

#### ・茨城県救急医療情報システム



現在受診可能な医療機関や急病時に対応している病院を探することができます。

### Q 自分で選んでいいの？

かかりつけ医はご自身で選択できます。日常生活における健康の相談や体調が悪いときなどにまず相談する。自分が信頼できると思った医師であればかかりつけ医と呼んで構いません。

### Q 選ぶのは一人なの？

かかりつけ医は一人に決める必要はありません。例えば内科のかかりつけ医の他に眼科にも通院しているという場合には眼科の医師もかかりつけ医と言えます。

### Q 何科の医師を選べばいいの？

内科医がかかりつけ医と思われがちですが、どの診療科の医師でもかかりつけ医になります。

## 医療機関一覧 (五十音順)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
飯島内科 (日の出 8-13-2)	66-0280	あさい歯科医院 (日の出 1-16-8)	94-2555	久保歯科医院 (牛堀 821-1)	64-6662
石毛医院 (潮来 226)	62-2523	飯田歯科医院 (辻 323-2)	62-2468	こひなた歯科医院 (日の出 7-15-24)	66-1011
大久保診療所 (潮来 143-2)	62-2506	いたこ歯科医院 (あやめ 2-22-23)	63-0853	鈴木歯科医院 (潮来 91-8)	62-2172
久保医院 (牛堀 821-1)	64-6116	うちぼり歯科医院 (潮来 490-2)	62-2166	鈴木歯科医院 (牛堀 133-4)	64-5909
常南医院 (辻 386)	63-1101	大崎歯科医院 (新宮 1224-2)	66-6479	須田歯科医院 (牛堀 57-5)	64-6500
仲沢医院 (あやめ 2-26-18)	63-2003	大森歯科医院 (潮来 92-5)	63-2707	関戸歯科医院 (あやめ 1-13-17)	63-3311
延方クリニック (宮前 1-11-8)	66-1873	大森歯科医院 (牛堀 424-1)	64-6589	匠歯科医院 (宮前 1-10-7)	66-7196
ユビキタスクリニック HINODE (日の出 4-1-14)	94-8008	草野歯科医院 (須賀 2978-2)	66-1118	根本歯科医院 (辻 664)	63-1415

### 茨城 子ども 救急電話相談

●プッシュ回線の固定電話、携帯電話から

短縮ダイヤル **# 8 0 0 0**

または **050-5445-2856**



### 茨城 おとな 救急電話相談

●プッシュ回線の固定電話、携帯電話から

短縮ダイヤル **# 7 1 1 9**

または **050-5445-2856**



\*茨城県救急医療システムのホームページもご覧ください。  
<https://www.qq.pref.ibaraki.jp/>



# かすみ保健福祉センター《ひまわり》

島須777 TEL.64-5240

