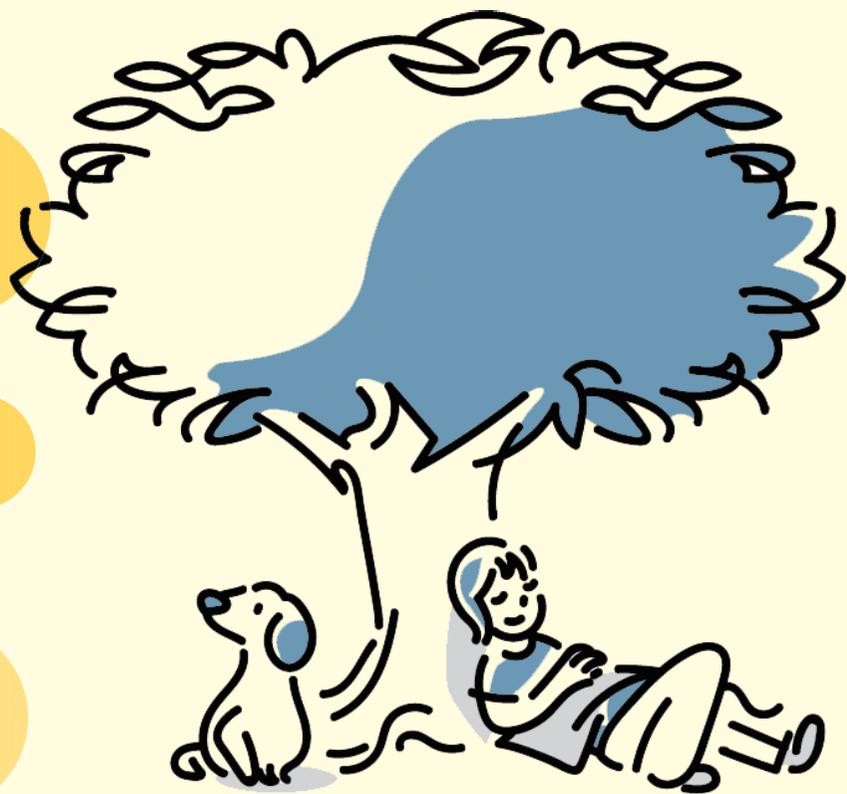


潮来市保存版

2023年4月～2024年3月

こころとからだの健康カレンダー



- 1～24 健康トピックス／カレンダー
- 25～26 健康診断・各種がん検診
- 27～29 母子保健事業／各種助成事業
- 30～32 予防接種
- 33～34 市内医療機関一覧／夜間救急

.....
特定健診・がん検診はすべて事前予約が必要です。予定が変更になる場合があります。ホームページ・広報等でご確認ください。

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

携帯やパソコンで

気軽にチェックしよう!



太りにくくなる食べる順番

食後の血糖値の急激な上昇は、動脈硬化の進行を早めることが分かっています。

血糖値の上昇を緩やかにするために、「食べる順番」を活用して、野菜・タンパク質・炭水化物をバランスよく食べましょう！

血糖値の急上昇を防ぐ！「食べる順番」

1

野菜 きのこと 海藻

Vegetables Mushrooms Seaweed



食物繊維が多く含まれており、小腸での糖質の吸収速度を緩やかにし血糖の急上昇を防ぐ効果◎

特に葉や茎の緑黄色野菜（ほうれん草・小松菜・豆苗など）には、血管の材料となるビタミンA・C・Eが多く含まれます

2

肉 魚 豆腐 卵

Meat Fish Tofu Egg



たんぱく質を取ることで、**GLP-1**(ホルモン)が腸から分泌↑

- ★脳の満腹中枢を刺激
- ★胃の運動を緩やかにすることで、満腹感が持続！
- ★インスリンの分泌を促して、血糖値の上昇を抑える！

3

ごはん パン 麺

Rice bread noodles



さつまいも、じゃがいも、かぼちゃなど糖質の多い野菜もこのタイミングに！

2023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 ⇒ 潮来市かすみ保健福祉センター Tel. 64-5240
- ・国民健康保険・国民年金のこと ⇒ 潮来市市民課 Tel. 63-1111
- ・介護保険の手続き ⇒ 潮来市高齢福祉課 Tel. 63-1111 平日 8:30 ~ 17:15
- ・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

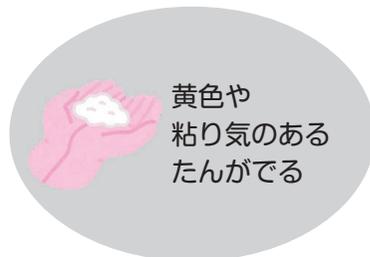
●春の交通安全運動●

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
* 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 P30 をご覧ください * 健(検)診についての詳細は P25 ~ 26 をご覧ください						1
2	3	4	5	6	7	8
5月~6月 女性のがん検診 *電話予約 期間 4/5 ~ 4/8 コールセンター ☎ 0570-077-150 * Web 予約は 4/5 ~ 4/9 まで予約可能です						
9	10	11	12	13	14	15
	4ヶ月児育児相談 (2022.11月生まれ)	7ヶ月児育児相談 (2022.8月生まれ)				
16	17	18	19	20	21	22
		1歳6ヶ月児健診			3歳児健診	
23	24	25	26	27	28	29 昭和の日
		1歳児育児相談 (2022.4月生まれ)		こころの健康相談		
30						

肺の生活習慣病

その症状・・・ シー オー ピー ディー **COPD** かも?!



COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは・・・

タバコの煙などの有害物質を長期に吸入することで生じる肺の炎症性疾患です。原因の約90%は、タバコの煙。進行すると、**息苦しさ**で日常生活もままならなくなり、在宅での酸素吸入（在宅酸素療法）が必要になってしまいます。

潮来市の喫煙率は高い!

潮来市 **13.8%** 茨城県 12.1%
(令和3年度 健診受診状況より)

COPDの根治は困難です!

できるだけ症状を緩和したり、進行を遅らせたりする治療が行われます。予防する方法は、**とにかくタバコを吸わないこと**です。

いつでも何度でも

禁煙に挑戦!!



禁煙には、いくつかの方法があります

- 1 行動を切り替える!**
朝、起きて吸いたくなったらコップ1杯の水を飲む、食後の一服をしないようにすぐに歯磨きなど…少しの工夫で喫煙習慣が変わります。
- 2 卒煙宣言をする!**
自分自身の意志を強く持つために、周囲の人に宣言するのもよい方法です。
- 3 薬や禁煙治療を上手に活用する!**
ニコチン依存から脱する方法があります。ニコチンパッチやニコチンガムを使う。禁煙外来に通う。

茨城県内の禁煙外来一覧



茨城県内の禁煙治療に保険が使える医療機関
http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=8

喫煙をしている方もしていない方も、肺の健康を守るために、**肺がん検診**を受けましょう! 潮来市では集団検診で受けることができます。詳しくはP25をご覧ください。

2023年

5月

。。。一人で悩まないで私たちに相談してください。。。

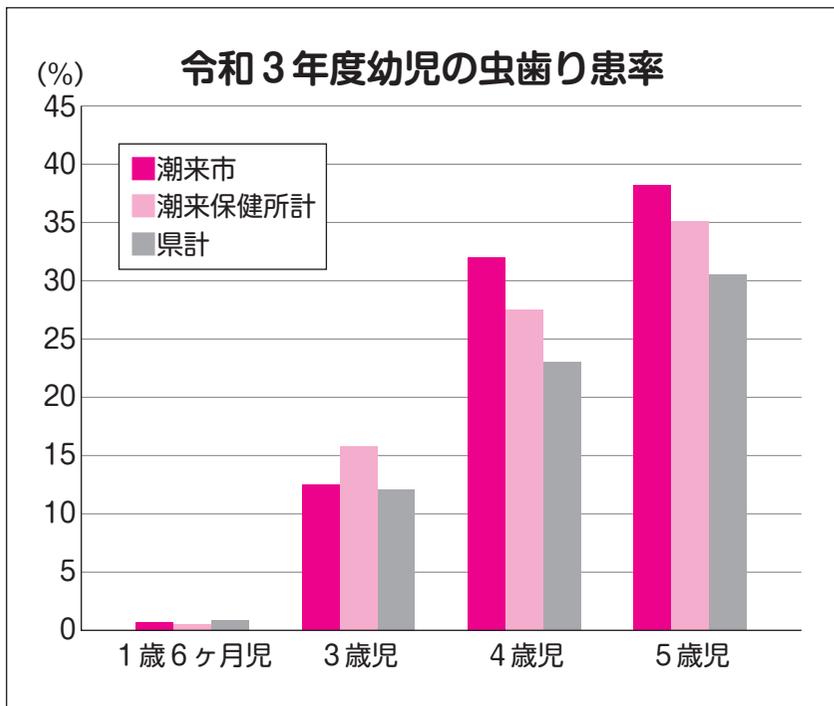
- ・心の健康電話相談
⇒こころの健康相談統一ダイヤル Tel 0570-064-556
- ・家庭、学校生活上のさまざまな悩み
⇒子どもの教育相談 Tel 0296-71-3870 (電話相談 毎日 8:00 ~ 21:00)
Tel 0296-78-3219 (来所相談 平日 9:00 ~ 16:30 要予約)

●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
たばこの煙から子ども達を守ろう

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7	8	9 1歳6ヶ月児健診	10	11	12 3歳児健診	13
14	15	16	17	18	19	20
7月 集団検診 *電話予約 期間 5/15～5/17 コールセンター ☎0570-077-150 * Web 予約は 5/15～5/19 まで予約可能です		4ヶ月児育児相談 (2022.12月生まれ)	7ヶ月児育児相談 (2022.9月生まれ)			
21	22	23	24	25	26	27
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)	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)	
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 *健(検)診についての詳細は P25～26 をご覧ください		
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 (2022.5月生まれ)				

潮来市は虫歯の子どもが多い！！



左図は潮来市のこどもの虫歯の状況です。

1歳6か月児ではほとんど虫歯はありませんが、年齢が上がるにつれ虫歯のある割合が増えています。また、茨城県全体よりも、り患率が高くなっています。

虫歯の予防には、

- ①規則正しい食習慣
- ②歯みがき
- ③定期的な歯科受診

が大切です。

潮来市の歯科検診

下記の方は、無料で1回、歯科医院で検診が受けられます。

2歳児	2才のお誕生月に受診券を郵送	指定歯科医療機関に予約して受診できます
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	

2023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 * 健(検)診についての詳細は P25 ~ 26 をご覧ください				1 女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	2 女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	3
4 女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	5 女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	6 女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	7 女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	8 女性のがん検診 (かすみ保健福祉センター)	9	10
11	12 4ヶ月児育児相談 (2023.1月生まれ)	13 7ヶ月児育児相談 (2022.10月生まれ)	14	15	16 3歳児健診	17
18	19	20 1歳6ヶ月児健診	21	22	23	24
25	26	27 1歳児育児相談 (2022.6月生まれ)	28	29	30	

健診はメタボリックシンドローム解消のチャンスです!



お腹が出てきた人は要注意!!

メタボリックシンドロームとは?

おなかの内臓に脂肪がたまり腹囲が大きくなる「内臓脂肪型肥満（内臓肥満）」に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中になりやすい病態を指します。

特定保健指導とは?

特定健診を受けたすべての人に、健診結果の通知とともに、生活習慣病を見直し健康づくりを行うための「情報提供」が行われます。さらにメタボのリスクがあり、指導による生活習慣病の予防効果が高いと考えられる人には「特定保健指導」が行われます。

特定保健指導は、メタボのリスクの度合いに応じて、「動機づけ支援」「積極的支援」に分けられます。

個別相談 実施中!

ご希望の方はかすみ保健福祉センターにお問合せください。

実施内容

動機づけ支援

初回面接

メタボリックシンドロームを理解したうえで、保健師や管理栄養士などの支援を受けながらすぐに実践できる目標を立てます。

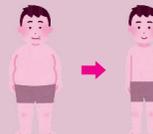
実践

必要に応じて途中経過を確認します。



実績評価

健康状態や生活習慣が改善されているか確認します。



積極的支援

メタボリックシンドロームを理解し、日頃の食生活や運動習慣を振り返り、生活習慣改善の目標を考えます。

食事運動



体重・腹囲・血圧などの測定を行い、途中経過を確認します。

保健師や管理栄養士などの支援を受けながら、面接や電話による指導を継続して行います。

2023年

7月

。。。一人で悩まないで私たちに相談してください。。。

- ・消費生活に関する相談
⇒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 (毎月第3水曜日 13:00 ~ 16:00 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
<p>* 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 * 健(検)診についての詳細は P25 ~ 26 をご覧ください</p>						1
2	3 4ヶ月児育児相談 (2023.2月生まれ)	4 1歳6ヶ月児健診	5	6 7ヶ月児育児相談 (2022.11月生まれ)	7 3歳児健診	8
9 9月 胃がん検診 *電話予約	10 期間7/13・14 コールセンター 集団健診 (かずみ保健福祉センター)	11 ☎0570-077-150 * Web予約は7/13~7/16まで予約可能です→ 集団健診 (かずみ保健福祉センター)	12 集団健診 (かずみ保健福祉センター)	13 集団健診 (かずみ保健福祉センター)	14 集団健診 (かずみ保健福祉センター)	15
16	17 海の日	18 集団健診 (大生原公民館)	19 集団健診 (延方公民館)	20 1歳児育児相談 (2022.7月生まれ)	21	22
23 集団健診 (潮来保健センター)	24	25 集団健診 (中央公民館)	26 集団健診 (中央公民館)	27 こころの健康相談	28 集団健診 (潮来公民館)	29
30 集団健診 (かずみ保健福祉センター)	31 集団健診 (かずみ保健福祉センター)					

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。

潮来市では男女ともに急性心筋梗塞、糖尿病で亡くなる人が多く、さらに男性ではくも膜下出血、女性では高血圧や直腸がんでも亡くなる人が多いです。

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。

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	男性	死亡状況	女性
県内ワースト 1位	急性心筋梗塞	県内ワースト 1位	県内ワースト 7位	直腸がん	県内ワースト 1位
県内ワースト 2位	糖尿病	県内ワースト 3位	県内ワースト 25位	胃がん	県内ワースト 5位
県内ワースト 2位	くも膜下出血	県内ワースト 15位	県内ワースト 13位	肺がん	県内ワースト 9位
県内ワースト 23位	高血圧	県内ワースト 2位	県内ワースト 27位	大腸がん	県内ワースト 29位
県内ワースト 10位	腎不全	県内ワースト 12位		子宮がん	県内ワースト 27位
県内ワースト 38位	脳梗塞	県内ワースト 17位		乳がん	県内ワースト 34位

2015～2019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。

2023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 Tel 0296-48-6631 (火曜日から土曜日 9:00 ~ 18:00)

⇒潮来保健所 Tel 66-2174 (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

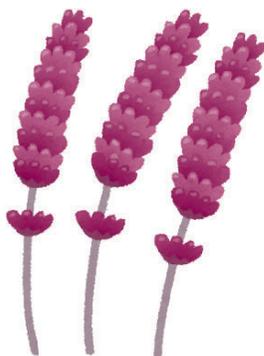
日	月	火	水	木	金	土
		1 4ヶ月児育児相談 (2023.3月生まれ)	2 7ヶ月児育児相談 (2022.12月生まれ)	3	4 3歳児健診	5
6	7	8 1歳6ヶ月児健診	9	10	11 山の日	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22 1歳児育児相談 (2022.8月生まれ)	23	24 こころの健康相談	25	26 ウェルカムベビー教室
27	28	29	30	31	*休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページでご確認ください	

見逃さないで 心の

「SOS」



- 眠れない又は眠くてしょうがない
- 疲れやすく、元気が出ない
- 不安で落ち着かない
- わけもなく悲しくなる
- 体調がすぐれない
- わけもなくイライラする



- ボーっとして集中できない
- 人とかかわるのがおっくう
- 自分のことを否定してしまう
- 何をしても楽しいと思えない
- 食欲がわかない、または食べ過ぎる
- お酒や刺激物の摂取量が増えた

これらは、うつ病などの前兆を示す心の「SOS」かもしれません。気になる症状があれば、早めに専門機関に相談しましょう。

心の体温計



心の健康状態を、
携帯電話やパソコンで
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。(要予約・相談無料)

4月	7月	8月	10月	1月	3月
27日(木)	27日(木)	24日(木)	19日(木)	25日(木)	28日(木)
時間：午前10時～11時					

2023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）
- ・自殺予防いのちの電話
 - ⇒Tel. 0120-783-556（毎月10日はフリーダイヤル8:00～翌日8:00までの24時間無料）
- ・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●

心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
＊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 ＊健(検)診についての詳細はP25～26をご覧ください					1	2
3	4 4ヶ月育児相談 (2023.4月生まれ)	5 7ヶ月育児相談 (2023.1月生まれ)	6	7	8 3歳児健診	9
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 1歳6ヶ月児健診	13	14 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)	15 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)	16
17	18 敬老の日	19 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)	20 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)	21	22	23 秋分の日
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 (2022.9月生まれ)	27	28	29	30

～ 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。よく噛むことも大切です。

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。

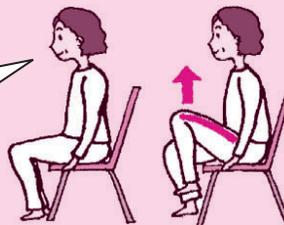
4 体をよく動かすこと

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 太もも上げ

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

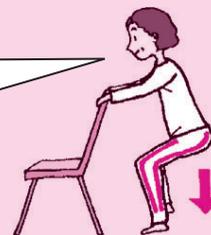
転ばないように、つかまってゆっくり背伸び
・・・
素早くストンとかかたを降ろす



③ スクワット（立つ・座る）

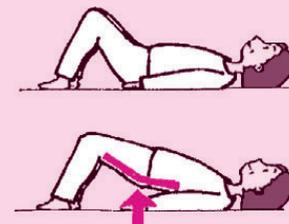
足は肩幅に開き
・・・
4秒かけてゆっくりおしりを下げる
・・・
4秒かけてゆっくり立ち上がる

※腰を痛めないため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。



2023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
 ⇨潮来市かずみ保健福祉センター TEL 64-5240 (平日 8:30 ~ 17:15 随時受付)
- ・家庭相談 (子育ての不安、家庭の悩み等)
 ⇨潮来市子ども家庭総合支援拠点 (家庭児童相談室) TEL 62-2178 (平日 8:30 ~ 17:15)
- ・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 TEL 64-2145 (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
 保健センター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
1	2	3	4	5 4ヶ月児育児相談 (2023.5月生まれ)	6 7ヶ月児育児相談 (2023.2月生まれ)	7
8	9 スポーツの日	10	11	12	13 3歳児健診	14
15	16 12月 集団・総合検診 *電話予約 期間10/16~10/18 コールセンター ☎0570-077-150 *Web予約は10/16~10/22まで予約可能です	17	18	19 こころの健康相談	20	21
22	23	24 1歳6ヶ月児健診	25	26 1歳児育児相談 (2022.10月生まれ)	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 *健(検)診についての詳細は P25 ~ 26 をご覧ください			

潮来市は糖尿病予備軍が多い！！

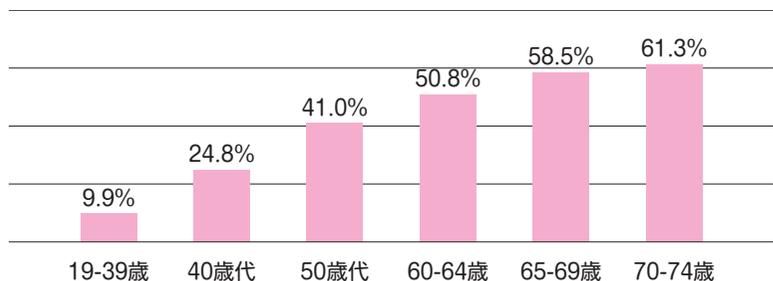
Q 糖尿病って？

インスリンの働きが悪くなったり分泌量が少なくなって、血糖値が高い状態が続くことを糖尿病といいます。放っておくと体に様々な合併症をひきおこします。

Q 糖尿病予備軍って？

血糖値が高めで、今後糖尿病になりやすい人です。食事などの生活習慣の改善で糖尿病になることを防ぐことができます。

HbA1c5.5 以上の人の割合



HbA1c5.5以下が正常値です
60歳以上は2人に1人が高い状態に！

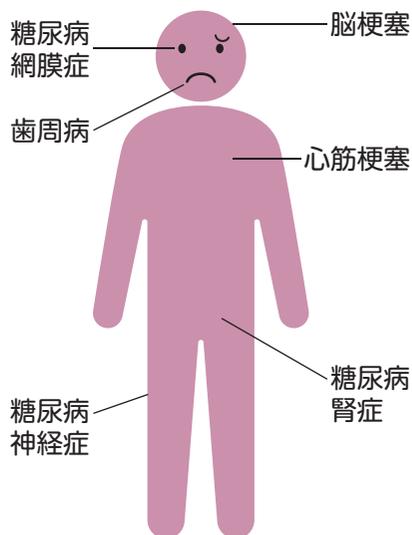
※ HbA1c・・・
過去1～2ヶ月の血糖の平均値

※令和3年度健診結果より

思い当たることはありませんか？



放っておくと…



～糖尿病にならないために～

🍴 食事に気を付けましょう！！ 🍴

- 食事は1日3回規則正しく
- 主食・副菜・主菜をそろえてバランスよく
- 不足しがちな野菜類は1日400gを目標に

主食・主菜・副菜のそろった食事ってどんな食事



出典：農林水産省 web サイト

🏃 運動も大切です！！ 🏃

有酸素運動

血糖値を下げる働きをするホルモン(インスリン)の働きがよくなります



筋力アップ

血糖値を下げ、基礎代謝を向上させます。



2023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）
 ⇨相談場所（牛堀公民館相談室、津知公民館学習室）

● 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）TEL189（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			1 4ヶ月児育児相談 (2023.6月生まれ)	2 7ヶ月児育児相談 (2023.3月生まれ)	3 文化の日	4
5	6	7 1歳6ヶ月児健診	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17 3歳児健診	18
19 ウェルカムベビー教室	20	21 1歳児育児相談 (2022.11月生まれ)	22	23 勤労感謝の日	24	25
26	27	28	29	30		

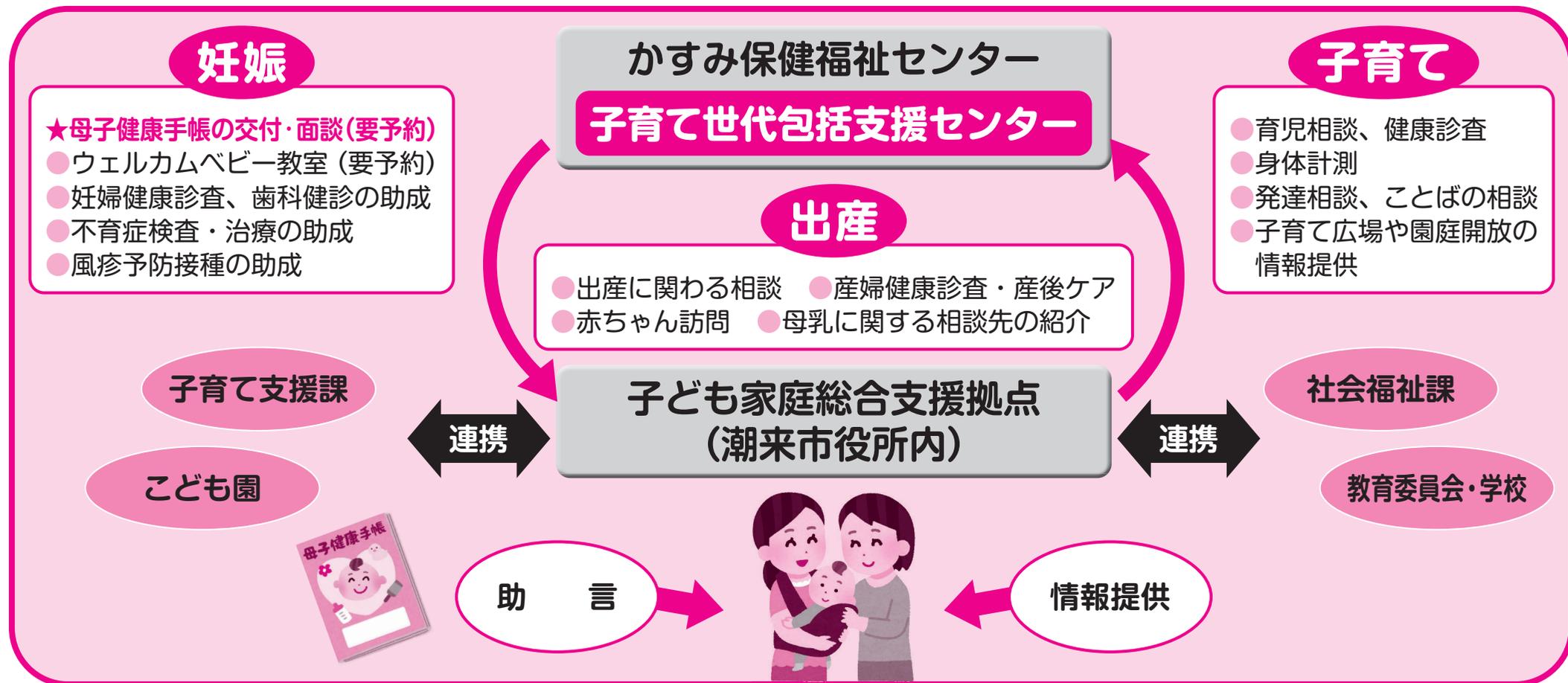
妊娠・出産・子育てについて、相談できる場所があります！

子ども家庭総合支援拠点とは？ 0299-63-1111（市役所内）

潮来市のすべての子ども・家庭の相談に対応するところです。専門の職員がおりますので、お気軽にご相談ください。

子育て世代包括支援センターとは？ 0299-94-3031（かすみ保健福祉センター内）

妊娠や子育てに関する不安や悩みに対し、保健師と一緒に寄り添いながら情報提供や助言、関係機関との連絡調整を行う相談窓口です。妊婦さん・お母さんをはじめ、子育てに関わるご家族からの相談も受け付け、妊娠・出産から子育てまで、切れ目なく支援します。



2023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
* 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 * 健(検)診についての詳細は P25～26 をご覧ください					1 4ヶ月児育児相談 (2023.7月生まれ)	2
3 総合健診 (かすみ保健福祉センター)	4	5 7ヶ月児育児相談 (2023.4月生まれ)	6 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	7 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	8 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	9
10	11	12	13 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	14 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	15 3歳児健診	16
17 総合健診 (かすみ保健福祉センター)	18 総合健診 (かすみ保健福祉センター)	19 1歳6ヶ月児健診	20 1歳児育児相談 (2022.12月生まれ)	21	22	23
24	25	26	27	28 官公庁仕事納め	29	30
31						

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。

■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、新しい技術により、新薬に比べて、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3年度の特定健診受診者の状況をみると5割以上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3年度の特定健診の受診者の状況をみると約55%の方が糖代謝異常（血糖・HbA1c）です。HbA1cが6.5%以上の方は糖尿病が強く疑われますので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6年2月29日まで
※令和5年度の各種健（検）診の結果が必要です。



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



3 ポイント交換

1000ポイント以上で、その場で商品券と交換

* 抽選で豪華賞品が当たります

2024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 完全予約制)
- ・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 (平日 9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00)
 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
	1 元日	2	3	4 官公庁仕事始め	5	6
7	8 成人の日	9	10	11 4ヶ月児育児相談 (2023.8月生まれ)	12 7ヶ月児育児相談 (2023.5月生まれ)	13
14	15	16 1歳6ヶ月児健診	17	18	19 3歳児健診	20
21	22	23 1歳児育児相談 (2023.1月生まれ)	24	25 こころの健康相談	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)	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 ＊健(検)診についての詳細は P25 ~ 26 をご覧ください		

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6年3月31日まで

【持参する物】 特定健診受診券、保険証

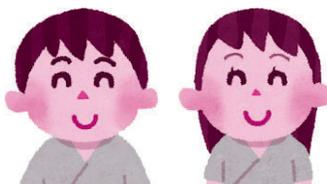


医療機関へ
予約が必要です!

【市内医療機関】	電話番号
飯島内科	0299-66-0280
大久保診療所	0299-62-2506
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6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 ⑤印鑑

【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5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、定期通院中で特定健診を受けていない方は、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。

2024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 13:00～16:00 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 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				1	2	3
4	5 1歳6ヶ月児健診	6	7	8 4ヶ月児育児相談 (2023.9月生まれ)	9 7ヶ月児育児相談 (2023.6月生まれ)	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14	15	16 3歳児健診	17 ウェルカムベビー教室
18	19	20	21	22 1歳児育児相談 (2023.2月生まれ)	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28	29		

こころや体に不調がある時は相談しましょう

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。

厚生労働省 自殺対策 相談先一覧

生きることが苦しい時や辛い時に電話やSNSなどで相談できる窓口を紹介します。



生きづらびっと

NPO 法人自殺対策支援センターライフリンクが運営する相談サイトです。LINEでの相談ができます。



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。



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。



潮来市かすみ保健福祉センターでも、専門医による相談日を設けています。

4月	7月	8月	10月	1月	3月
27日(木)	27日(木)	24日(木)	19日(木)	25日(木)	28日(木)

時間 午前10時～11時 **場所** かすみ保健福祉センター *要予約・相談無料

かすみ保健福祉センターまで、電話で予約してください。 TEL 0299-64-5240

2024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					1	2
3	4 4ヶ月育児相談 (2023.10月生まれ)	5 7ヶ月育児相談 (2023.7月生まれ)	6	7	8 3歳児健診	9
10	11	12 1歳6ヶ月児健診	13	14	15 1歳児育児相談 (2023.3月生まれ)	16
17	18	19	20 春分の日	21	22	23
24	25	26	27	28 こころの健康相談	29	30
31						

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。
感染状況により健（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週間前ごろ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	5,940円	無料	<p>●夏の健診● 電話予約 令和5年5月15日～17日 Web予約 令和5年5月15日～19日</p> <p>●冬の健診● 電話予約 令和5年10月16日～18日 Web予約 令和5年10月16日～22日</p>	<p>●夏の健診● 令和5年7月10日～ 14日・18日・19日・ 23日・25日・26日・ 28日・30日・31日</p> <p>●冬の健診● 令和5年12月6日～ 8日・13日・14日</p>
		*追加で詳細健診も可 (心電図・眼底検査・貧血検査)		2,981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)	8,921円	1,000円		
高齢者健診		【基本項目】	75歳以上の方 (健診受診日の年齢)	5,885円	無料		
		*追加で詳細健診も可 (心電図・眼底検査・貧血検査)			2,200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	1,870円	無料		
		喀痰検査(たんの検査)	50歳以上	3,476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5年10月16日～18日 Web予約 令和5年10月16日～22日	令和5年12月3日・ 17日・18日

健（検）診		内 容	対象者（年度末年齢）	実経費	お得 です!!	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	健康診断申込時	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	5,720円	➔	1,000円	電話予約 令和5年7月13日・14日 Web予約 令和5年7月13日～16日	令和5年9月10日・ 11日・14日・15日・ 19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5年4月5日～8日 Web予約 令和5年4月5日～9日	令和5年5月22日～ 26日・28日・29日 6月1日・2日・4日 ～8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 5,830円 (2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	50歳 ～ 3,850円 (1方向撮影)				
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6年1月26日・ 28日・29日



医療機関でできる健診（検診）

健（検）診		内 容	対象者（年度末年齢）	実経費	お得 です!!	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～ 11,862円	➔	1,000円	<助成期間> 令和6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5年6月1日～令和6年2月29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～ 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～ 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
妊娠届出時に詳細をご案内（日程は次頁参照）

いたこの子育て



潮来市では妊娠から子育てまで、地区担当の保健師・管理栄養士が皆様の育児をご支援いたします。お気軽にご相談ください。

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

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ヶ月）

新生児聴覚検査

生後2～3日頃に医療機関で実施するお子さんの
耳の検査の助成

産後ケア事業

お子さんが生後4ヶ月未満または12ヶ月未満で
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

内容 母子の心身のケア、育児手技の指導 等

助産師による電話相談

産後1ヶ月半頃に、助産師より電話でご連絡
産後の体やお子さんの状況を伺い相談

赤ちゃん訪問

生後2ヶ月頃、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

育児



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ヶ月、生後9～11ヶ月）

育児相談（4ヶ月・7ヶ月・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 かんたんな調理
対象の方へ案内通知

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ヶ月児健診・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）
対象のお子さんに案内通知（日程は次頁参照）

2023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又は旧うしぼり幼稚園です



	2023年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2024年 1月	2月	3月
ウェルカムベビー教室 (予約制)		21日(日)			26日(土)			19日(日)			17日(土)	
4ヶ月児育児相談 ① 10:00～ ② 13:15～	10日(月) 2022.11月生	16日(火) 2022.12月生	12日(月) 2023.1月生	3日(月) 2023.2月生	1日(火) 2023.3月生	4日(月) 2023.4月生	5日(木) 2023.5月生	1日(水) 2023.6月生	1日(金) 2023.7月生	11日(木) 2023.8月生	8日(木) 2023.9月生	4日(月) 2023.10月生
7ヶ月児育児相談 ① 10:00～ ② 13:15～	11日(火) 2022.8月生	17日(水) 2022.9月生	13日(火) 2022.10月生	6日(木) 2022.11月生	2日(水) 2022.12月生	5日(火) 2023.1月生	6日(金) 2023.2月生	2日(木) 2023.3月生	5日(火) 2023.4月生	12日(金) 2023.5月生	9日(金) 2023.6月生	5日(火) 2023.7月生
1歳児育児相談 ① 10:00～ ② 13:15～	25日(火) 2022.4月生	30日(火) 2022.5月生	27日(火) 2022.6月生	20日(木) 2022.7月生	22日(火) 2022.8月生	26日(火) 2022.9月生	26日(木) 2022.10月生	21日(火) 2022.11月生	20日(水) 2022.12月生	23日(火) 2023.1月生	22日(木) 2023.2月生	15日(金) 2023.3月生
1歳6ヶ月児健診* ¹ 受付時間 13:00～14:00	18日(火)	9日(火)	20日(火)	4日(火)	8日(火)	12日(火)	24日(火)	14日(火)	19日(火)	16日(火)	5日(月)	12日(火)
3歳児健診* ² 受付時間 13:00～14:00	21日(金)	12日(金)	16日(金)	7日(金)	4日(金)	8日(金)	13日(金)	17日(金)	15日(金)	19日(金)	16日(金)	8日(金)

※1 1歳6ヶ月児健診は、お子さんが1歳6ヶ月～1歳7ヶ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ヶ月～3歳3ヶ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。



各種助成事業について

妊婦のインフルエンザ予防接種助成

助成期間中に母子健康手帳の交付を受けている妊婦の方にインフルエンザ予防接種の一部助成を行います。

※出産（流産含む）後は、対象外となります

【助成額】 2,000円 年度内1回まで

※助成額を超えた金額は自己負担となります

【助成期間】 10月1日～翌年1月31日

詳しい内容はお問合せください。



不育症検査 及び治療費助成事業

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、不育症検査及び不育治療に要した費用の一部を助成します。

詳しい内容はお問合せください。

養育医療

出生時の体重が2,000g以下、または身体の発育が未熟のまま出生したお子さんで、入院が必要と医師が認めた場合の医療費を助成します。

詳しい内容はお問合せください。

高齢者の定期予防接種

	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34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	2,100円 ※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5年10月1日 ～ 令和6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	①今年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100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 ※上記対象の方に助成できるのは今年度限り	1回	3,000円 ※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3月31日まで	①4月上旬に予診票を対象者に発送 ②医療機関へ電話予約 ③予防接種をうける 

風しんの予防接種(成人)

	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	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、令和元年から令和3年度までに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、自己負担無料	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	予防接種費用の1/2の額(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 申請に必要なもの ・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・印鑑

※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、印鑑

こどもの予防接種について

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。



乳児期の接種時期等については、2ヶ月訪問時に保健師が直接ご説明します♡

【乳児期～小学校就学前に接種するもの】

ロタウイルス、Hib、小児肺炎球菌、B型肝炎、BCG、四種混合、MR（麻しん風しん混合）、水痘、日本脳炎

【小学校就学以降に接種するもの】

- 日本脳炎（小学校4年生時に予診票郵送）
- 日本脳炎特例対象者（高校3年生相当年齢時に予診票郵送）
- 二種混合（小学校6年生時に予診票を郵送）
- 子宮頸がんワクチン（中学1年生相当年齢時の女子に予診票郵送）
- キャッチアップ接種対象者には R4.7 月に予診票郵送済

※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ください。

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5年10月1日～令和6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、印鑑

※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	↓	↓	↓																					
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

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 2-27-11	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

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	須田歯科医院 (牛堀 57-5)	64-6500
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 (潮来 91-8)	62-2172
常南医院 (辻 386)	63-1101	大崎歯科医院 (新宮 1224-2)	66-6479	鈴木歯科医院 (牛堀 133-4)	64-5909
仲沢医院 (あやめ 2-27-11)	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**

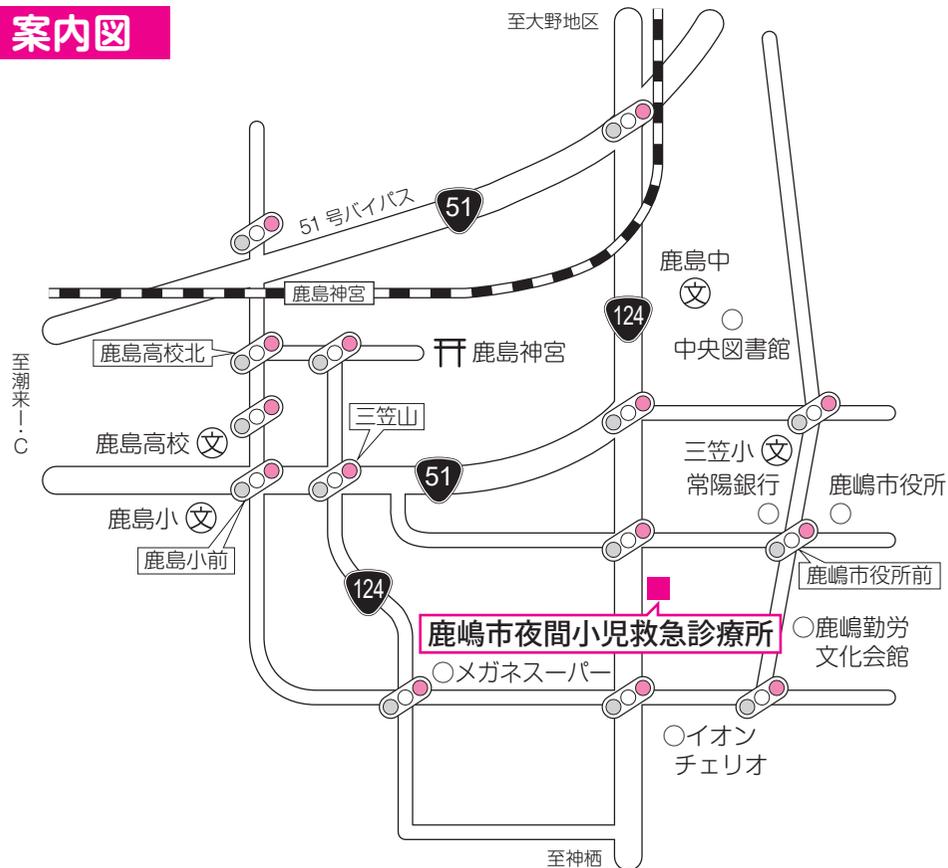


* 茨城県救急医療システムのホームページもご覧ください。
<https://www.qq.pref.ibaraki.jp/>

鹿嶋市夜間小児救急診療所

- ◆場 所：鹿嶋市教育センター内（鹿嶋市宮中 1998-2）
- ◆診療時間：毎日午後8時～午後11時（受付は午後10時45分まで）
- ◆電 話：0299-82-3817
- ◆内 容：急な発熱などに対する応急診療
※検査や本格的な治療が必要な場合は、近隣の総合病院と連携。
※外科的疾患への対応はできません。
- ◆対 象 者：中学生以下
- ◆持 ち 物：健康保険証、マル福受給証（お持ちの方）
お薬手帳（お持ちの方）

案内図



鹿行南部地域夜間初期救急センター

※当面の間、診療を休診しております。
診療の再開が決定しましたら、ホームページ等でお知らせします。

- ◆場 所：神栖済生会病院内（神栖市知手中央 7-2-45）
- ◆診療時間：毎週日曜日 午後7時～午後10時
（12月29日から1月3日を除く）
- ◆電 話：0299-77-9900
- ◆内 容：急な発熱や腹痛、切り傷などの軽傷に対する応急診療
- ◆対 象 者：高校生以上
※中学生以下の方は、左記「夜間小児救急診療所」をご利用ください
- ◆持 ち 物：健康保険証、お薬手帳（お持ちの方）

案内図

