

平成29年度版



かすみがうら市

健康カレンダー

保存版

目次

親と子どもの健康

乳幼児健康診査・教室	1・2
妊娠・出産・子育て	3
歯っピースマイル検診	4

予防接種

子ども・大人の予防接種	5・6
-------------	-----

おとなの健康

各種健康診査	7～9
歯周疾患検診	10
結果説明会	11
人間ドックの補助	12
子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診	13・14

健康教室

スマート・エクササイズ教室・各種相談	15
介護予防教室・各種教室	16

こんなときには	17
---------	----

健康まちづくり宣言

水と緑があふれる、自然豊かなこのふるさとで、市民一人ひとりが「すこやか」に「いきいき」と、いつまでも暮らすことが出来ることを願い、かすみがうら市はここに「健康まちづくり宣言」をします。

「自然との共存・共栄」

水と緑があふれる、ふるさとの自然環境を大事にし、この台地と共に健康であることを目指します。

「一人ひとりが健康に生活」

健康の維持・増進・疾病の予防に一人ひとりが向き合い毎日規則正しい生活がおくれることを目指します。

「ささえあい、ささえあう運動」

市民一人ひとりのつながり、医療や社会とのつながり、お互いにささえあい健康なひとづくりや健康な社会をつくることを目指します。

親と子どもの健康

予防接種

おとなの健康

健康教室

発行 かすみがうら市 健康づくり増進課（霞ヶ浦保健センター）

〒300-0134 かすみがうら市深谷3671-2
TEL.0299-59-2111 又は 029-897-1111内線(5200)
<http://www.city.kasumigaura.ibaraki.jp/>

かすみがうら市役所

検索



乳幼児健康診査・教室

健診は申し込み不要です。対象月を確認して受診してください。

事業名	受付時間	実施月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
4ヶ月児健診	13:00～ 13:20	実施日	26日	11日	15日	19日	24日	21日	25日	16日	14日	24日	15日	15日
		対象月	H28.12生	H29.1生	H29.2生	H29.3生	H29.4生	H29.5生	H29.6生	H29.7生	H29.8生	H29.9生	H29.10生	H29.11生
		会 場	千代田	霞ヶ浦	霞ヶ浦	千代田	霞ヶ浦	霞ヶ浦	千代田	霞ヶ浦	霞ヶ浦	千代田	霞ヶ浦	霞ヶ浦
めだか教室 (1歳児相談)	13:00～ 13:20	実施日	11日		13日		1日		10日		12日		20日	
		対象月	H28.4,5生		H28.6,7生		H28.8,9生		H28.10,11生		H28.12, H29.1生		H29.2,3生	
		会 場	霞ヶ浦		霞ヶ浦		霞ヶ浦		霞ヶ浦		霞ヶ浦		霞ヶ浦	
1歳6ヶ月児健診	13:00～ 13:20	実施日	19日	12日	9日	12日	25日	15日	18日	17日	8日	17日	9日	9日
		対象月	H27.9生	H27.10生	H27.11生	H27.12生	H28.1生	H28.2生	H28.3生	H28.4生	H28.5生	H28.6生	H28.7生	H28.8生
		会 場	千代田	霞ヶ浦	霞ヶ浦	千代田	霞ヶ浦	霞ヶ浦	千代田	霞ヶ浦	霞ヶ浦	千代田	霞ヶ浦	霞ヶ浦
2歳児歯科健診	13:00～ 13:20	実施日		23日		7日		5日		10日		26日		16日
		対象月		H26.12, H27.1生		H27.2,3生		H27.4,5生		H27.6,7生		H27.8,9生		H27.10,11生
		会 場		霞ヶ浦		霞ヶ浦		霞ヶ浦		霞ヶ浦		霞ヶ浦		霞ヶ浦
3歳児健診 (個人通知有)	13:00～ 13:20	実施日	18日	16日	5日	11日	4日	4日	17日	21日	4日	16日	6日	5日
		対象月	H25.12生	H26.1生	H26.2生	H26.3生	H26.4生	H26.5生	H26.6生	H26.7生	H26.8生	H26.9生	H26.10生	H26.11生
		会 場	千代田	霞ヶ浦	霞ヶ浦	千代田	霞ヶ浦	霞ヶ浦	千代田	霞ヶ浦	霞ヶ浦	千代田	霞ヶ浦	霞ヶ浦
育児相談 	9:30～ 10:30	実施日	24日	22日	19日	24日	21日	12日	23日	6日	11日	22日	19日	12日
		会 場	千代田	霞ヶ浦	霞ヶ浦	千代田	霞ヶ浦	霞ヶ浦	千代田	霞ヶ浦	霞ヶ浦	千代田	霞ヶ浦	霞ヶ浦
家族一緒に マタニティ教室 	実施時間 9:30～ 12:00	実施日		30日	2日・ 10日		30日	13日・ 16日		13日・ 22日・ 26日			5日・ 16日・ 24日	
にこにこ教室 (千代田保健センター)	未満児教室 (実施時間 10:00～11:30)	13日・20日 27日	11日・18日 25日	8日・15日 22日	6日・13日 27日	3日・10日 24日	7日・14日 28日	5日・12日 26日	2日・9日 16日	7日・14日 21日	11日・18日 25日	8日・15日 22日	8日・15日 22日	
	5・6歳教室 (実施時間 14:00～16:00)	12日	10日	7日	5日	2日	6日	4日	1日	13日	10日	7日	7日	
	個別相談 (実施時間 9:30～11:45)	12日・13日 20日・27日	10日・11日 18日・25日	8日・15日 22日	6日・13日 27日	2日・3日 10日・24日	6日・7日 14日・28日	4日・5日 12日・26日	1日・2日 9日・16日	7日・13日 14日・21日	10日・11日 18日・25日	7日・8日 15日・22日	8日・15日 22日	

※育児に関する悩みや食事・歯に関することなど心配や不安なことがありましたらお気軽に保健センターにご連絡ください。保健師・栄養士・歯科衛生士がご相談にのります。



母とこどもの健康

4ヶ月児健診

内容

身体計測、内科診察、ブックスタート(絵本の読みきかせ)、育児相談、歯科相談、離乳食試食

持ち物

母子健康手帳、バスタオル

めだか教室

(1歳児相談)

内容

身体計測、歯科相談、育児相談、栄養相談、親子ふれあい遊び

持ち物

母子健康手帳、健康診査票、歯ブラシ

1歳6ヶ月児健診

内容

身体計測、内科診察、歯科診察、歯科相談、育児相談、栄養相談、フッ素塗布(希望者)

持ち物

母子健康手帳、健康診査票、歯ブラシ、フッ素代 500 円

2歳児歯科健診

内容

身体計測、歯科診察、歯科相談、育児相談、栄養相談、フッ素塗布(希望者)

持ち物

母子健康手帳、健康診査票、歯ブラシ、フッ素代 500 円

3歳児健診

内容

身体計測、内科診察、歯科診察、歯科相談、尿検査、視聴覚検査、育児相談、栄養相談、フッ素塗布(希望者)

持ち物

母子健康手帳、健康診査票、歯ブラシ、フッ素代 500 円

育児相談

内容

身体計測、育児相談、歯科相談、栄養相談

対象

0歳～の乳幼児

持ち物

母子健康手帳



家族一緒にのマタニティ教室

(第1回)妊娠・出産の経過・母乳栄養・家族計画・簡単な呼吸法・楽な姿勢等について

(第2回)これからの食生活と離乳食について・先輩パパママとの交流会

(第3回)これからの口腔衛生・妊娠疑似体験・沐浴について

にこにこ教室

○集団教室(未就園児クラス)→保育士による集団親子遊び。1歳6ヶ月児～

○集団教室(就園児クラス)→心理士等による集団適応のための支援。4～6歳児。

○個別相談→言語聴覚士による個別相談

【要予約】ことばや発音、落ち着きがないなどお子さんの発達に気になる場合はご相談ください。
※相談・予約は霞ヶ浦保健センターまで。



ハッピーファミリー教室

家族一緒に健康教室

むし歯や歯周病予防のお話や歯みがきについて、簡単に、わかりやすく、紙芝居や歌で楽しく学んだり、バランスよく手軽に美味しく食べられる食事の紹介をするお教室です。

お問い合わせ先 霞ヶ浦保健センター 0299-59-2111 又は 029-897-1111(内線)5200

実施日	実施場所	実施時間	内容	対象者	申込期間	持ち物・費用
5月29日(月)	働く女性の家	午前 9時30分～11時00分 受付 9時20分～	歯科相談 栄養相談 健康相談	市内在住で 1～3歳までの幼児と保護者	5月10日(水)～5月25日(木)まで	筆記用具をご用意ください。 参加費は無料です。
11月28日(火)	働く女性の家	午前 9時30分～11時00分 受付 9時20分～	歯科相談 栄養相談 健康相談	市内在住で 1～3歳までの幼児と保護者	11月7日(火)～11月24日(金)まで	筆記用具をご用意ください。 参加費は無料です。

※定員になり次第締め切らせていただきます。



妊娠・出産・子育て

不妊治療費補助事業 ※H29年度から男性不妊治療費の補助が始まりました。

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)並びに男性不妊治療を受けられたご夫婦に対する補助を実施しています。

対象者 治療期間の初日における妻の年齢が43歳未満、
茨城県不妊治療費補助事業の補助金交付を受けている方

補助内容 1回の治療につき10万円まで



母子健康手帳の交付

妊娠が分かったら主治医に出産予定日を確認してすみやかに妊娠届出書を提出してください。
母子健康手帳、妊婦・乳児健康診査受診票、その他教材をお渡しします。

届出先 千代田窓口、霞ヶ浦窓口、中央出張所、霞ヶ浦保健センター

持参品 印鑑、マイナンバーが分かるもの、身分証明書(医療機関で発行した妊娠届出書をお持ちの方はご持参ください)



こんにちは赤ちゃん訪問事業

赤ちゃんがお生まれになった全てのご家族に保健師がお伺いしています。
体重測定や子育て相談、健康診査や予防接種の説明をしています。

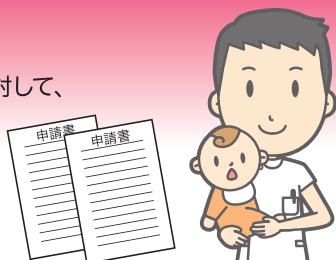
対象者 生後4ヶ月までの赤ちゃんがいる全てのご家族

届出先 母子健康手帳交付時に配布している「新生児連絡票」(兼低体重児出生届)を出生届出時に市民課窓口へ提出してください。後日保健師からお電話をさせていただきます。



養育医療給付事業

指定医療機関における入院治療を必要とする未熟児に対して、
医療費の一部を公費で助成します。
世帯の所得に応じて自己負担があります。
入院中に保健センターへ申請してください。



不育症治療費補助事業 ※H29年度から不育症の補助が始まりました。

不育症治療を受けられたご夫婦の経済的負担の軽減を図るため、治療費の一部を助成します。

補助内容 保険適用外の不育症の検査及び治療について
費用の2分の1の額とし、1回10万円まで



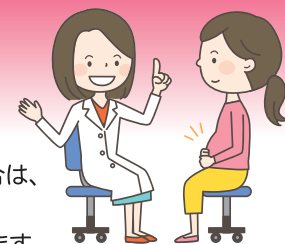
妊婦健康診査

県内の医療機関で受ける妊婦健康診査の費用を一部助成します。
母子健康手帳交付時に受診票を一緒にお渡ししています。

医療機関に提出してください。

1回の妊娠につき、14回まで助成します。公費助成額を超えた場合は、
自己負担となります。

里帰り出産で県外の医療機関で受診される方は償還払いを行います。



低体重児出生届・未熟児訪問

2,500g未満の赤ちゃんが生まれたら、低体重児出生届を出してください。
保健師が後日訪問を行います。

対象者 2,500g未満で生まれた赤ちゃんがいるご家族

届出先 出生時の体重が2,500g未満の赤ちゃんは母子保健法による届出が定められています。
母子健康手帳交付時に配布している「新生児連絡票」(兼低体重児出生届)を出生届出時に市民課窓口へ提出してください。



乳児健康診査

県内の医療機関で乳児健康診査受診票を利用して、乳児健康診査が無料で受けられます。
保健センターで行われる健診に併せてぜひ受診してください。

時 期 1回目 生後3～6ヶ月
2回目 生後9～11ヶ月

県外の医療機関で受診される場合は償還払いを行います。





歯の豆知識①

むし歯とは？

むし歯とは、口の中にいるミュータンス菌等と蔗糖(糖分)によって起こります。食後、口の中に残った糖をミュータンス菌等が分解すると、黄色いネバネバしたものがつくられます。これが歯垢(プラーク)です。

歯垢の中ではミュータンス菌等がさらに糖を分解し、歯とのかす酸をつくり出します。この酸がついたままになっていると、歯がとけて穴があいてしまいます。これがむし歯です。

フッ素ってなに？

フッ素は歯質を強くする薬のことで、フッ素を使うと歯の表面から取り込まれ、歯の結晶(アパタイト)の一部になり、普通の歯より丈夫になり、むし歯になるのを防ぎます。また、歯のまわりにフッ素があると、一度溶け始めたエナメル質(歯の表面部)の再石灰化を促進します。

フッ素自体は、自然界にある海水やお茶や林檎などいろいろな食品にも含まれています。

フッ素を使う方法には、フッ素塗布(歯科医院や保健センターの健診)やフッ素洗口、フッ素入り歯磨き剤やフッ素入りスプレー(家庭で利用できるもの)があります。

フッ素は歯科医院や保健センターで塗布できる濃い濃度のものと家庭でできる歯みがき剤やスプレー等薄い濃度のものを併用していくことでむし歯効果が高まります。



むし歯予防は？

歯みがき・バランスよく食べて歯を強くする・甘味食品、甘味飲料を減らす・上手にフッ化物を利用していく等です。

市では健診の際にむし歯予防方法について個別相談を行っています。



お口の体操ってなに？

食事をしたり、会話を楽しむためには歯や舌や唇や頬の筋肉が動くことや唾液が出ないと上手くいきません。

近年、やわらかい食品が多く、噛む回数が減少していることやストレスなどさまざまな原因でお口のまわりの筋肉や舌の力が弱く、唾液分泌が悪い方が少なくありません。これは、小さなお子さんから高齢の方まで共通しています。

手や足などの体操と同様、お口の体操をしてみましょう。そうすると、お口のまわりの筋肉や舌の力が強くなり、さらさらした質のよい唾液が分泌され消化がよくなったり、むし歯や歯周病の予防になったり顔の表情が豊かになったり、入れ歯の安定がよくなったり、風邪やインフルエンザの予防にもなります。

家族みんなで、お口の体操をしてみましょう。

お口の体操

①あごの運動 口を大きく開く	②あごの運動 口を大きく閉じる	③あごの運動 口を大きく開く 下あごを右に動かす	④あごの運動 下あごを左に動かす
⑤唇の運動 唇をつき出す	⑥唇の運動 唇を横にひく	⑦唇の運動 唇を閉じる	⑧唇の運動 ほほをふくらませる へごませる
⑨舌の運動 口を大きく開く	⑩舌の運動 舌をつき出す	⑪舌の運動 口の中にもどす	⑫舌の運動 口を大きく開く 舌先を鼻に近づける
⑬舌の運動 口を大きく開く 舌先を唇の右端につける	⑭舌の運動 舌先を唇の左端につける	⑮舌の運動 口を大きく開く 舌先を唇のそって回す	⑯舌の運動 逆回り

(ふどう社「ことばをはぐくむ」より)



歯っピースマイル検診

家族一緒にの歯科検診

お問い合わせ先 霞ヶ浦保健センター
0299-59-2111 又は 029-897-1111(内線)5200

実施日	実施場所	実施時間	内容	対象者	申込期間	持ち物・費用
5月25日(木)	働く女性の家	午前9時30分～11時00分 午後1時30分～2時30分	歯科検診 歯科相談	市内在住で0～6歳までの方、 また保護者も歯周疾患検診を受診希望の方	5月9日(火)～5月18日(木)まで	筆記用具をご用意ください。 参加費は無料です。
12月5日(火)	千代田公民館	午前9時30分～11時00分 午後1時30分～2時30分	歯科検診 歯科相談	市内在住で0～6歳までの方、 また保護者も歯周疾患検診を受診希望の方	11月7日(火)～11月30日(木)まで	筆記用具をご用意ください。 参加費は無料です。

※定員になり次第締め切らせていただきます。



子どもの予防接種(法定予防接種)

☆予防接種は感染症から自分自身の体を守るためだけでなく、周囲の人に病気をうつさないためにもとても大切です。予防接種を受ける前に案内をよく読んで接種してください。

予防接種名	回数	対象年齢		出生時 3か月 6か月 9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
		定期接種対象年齢	おすすめの接種月年齢	
ヒブ	初回3回 (1歳までに完了) 追加1回	生後2ヶ月から5歳誕生日の前日 (接種開始時期により回数が変わります。)	生後2ヶ月から7ヶ月未満の間で接種開始	
小児用肺炎球菌	初回3回 (2歳までに完了) 追加1回	生後2ヶ月から5歳誕生日の前日 (接種開始時期により回数が変わります。)	生後2ヶ月から7ヶ月未満の間で接種開始	
B型肝炎ワクチン	3回	生後2ヶ月から1歳の誕生日の前日	生後2ヶ月から9ヶ月(初回接種後27日以上の間隔をおいて2回目接種・3回目接種は1回目から139日以上の間隔をおいて接種)	
四種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ)	4回	生後3ヶ月から7歳6ヶ月になる前日	[初回接種]生後3ヶ月から1歳 [追加接種]初回接種終了後1年から1年6ヶ月の間	
BCG	1回	1歳の誕生日の前日	生後5ヶ月から8ヶ月未満	
麻しん風しん混合(MR)	1期(1回)	1歳から2歳の誕生日の前日		
	2期(1回)	小学校就学1年前(平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ)		
水痘(みずぼうそう)	2回	1歳以上3歳誕生日の前日	[初回接種]1歳から1歳3ヶ月になる前日 [追加接種]初回接種終了後6ヶ月から1年の間	
日本脳炎	1期初回(2回) 追加(1回)	生後6ヶ月から7歳6ヶ月になる前日	[初回接種]3歳(6日から28日の間隔をおいて2回) [追加接種]初回接種終了後6ヶ月から1年の間隔をおく	
	2期	9歳以上13歳の誕生日の前日	9歳の方には個人通知します	
	特例対象者 (1～4回)	平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれで9歳以上13歳の誕生日前日まで 予診票は、保健センターで発行します。 平成19年4月1日以前の生まれの方で20歳未満の間に受けることができます。 予診票は霞ヶ浦保健センターで発行しています。		
二種混合(ジフテリア・破傷風)	2期(1回)	平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの小学6年生(個別通知します) 接種期間は平成29年5月1日～平成30年3月31日		
子宮頸がん予防ワクチン	3回	小学6年生～高校1年生相当の女子(平成13年4月2日～平成18年4月2日生まれ) ※積極的勧奨は行っていません		

- 子どもの予防接種予診票綴は、出生した翌月中旬頃に郵送いたします。
- 予防接種協力医療機関で個別接種となります。定期予防接種は茨城県内医療機関で接種できます。その時はかすみがうら市の予診票を利用してください。

予防接種を受ける際の留意点

- ①「予防接種と子どもの健康」の小冊子を読んで受けてください。
- ②必ず医療機関に予約してください。
- ③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。
- ④接種当日は、保険証、母子健康手帳、予診票、自己負担金を忘れずにお持ちください。
※紛失や転入などによる予診票の発行は、霞ヶ浦保健センターで行います。
母子健康手帳と印鑑を持参ください。

予防接種の間隔のあけ方

- 生ワクチン 27日以上おく
(BCG・水痘・麻しん風しん混合・ロタ・おたふくかぜ)
- 不活化ワクチン 6日以上おく
(ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン・四種混合・日本脳炎・二種混合・子宮頸がん予防ワクチン・インフルエンザ)





子どもの予防接種(任意予防接種)

予防接種名	回数	任意接種対象年齢	助成額	協力医療機関以外で受けられた方
ロタ	助成は2回	生後6週から32週まで(ワクチンにより異なります)	1回5,000円を上限に2回	茨城県外医療機関で予防接種を希望される方又はロタ・おたふくかぜ・B型肝炎(任意接種)・子どものインフルエンザ・高齢者肺炎球菌(任意接種)を協力医療機関外で接種希望される方は、医療機関に接種料金を全額支払い下さい。 償還払いの手続きをしていただき、公費負担分を市から口座に振り込むことになります。 払い戻し手続きは、予防接種の名称の明記した領収書、母子健康手帳又は予防接種済証、振込口座のわかるもの、印鑑が必要です。ただし、定期予防接種を県外の医療機関で接種希望される場合は、接種前に霞ヶ浦保健センターで手続きが必要です。 電話でお問い合わせください。
おたふくかぜ	1回	1歳から7歳6ヶ月になる前日	全額助成	
B型肝炎	3回	1歳から2歳の誕生日の前日 (1歳までに3回予防接種が済んでいないお子さん)	全額助成	
インフルエンザ	1回/年	1歳から中学3年生 接種期間は平成29年10月1日～平成29年12月31日 (9月下旬に個人通知します)	1回2,000円を助成	



大人の予防接種

高齢者インフルエンザ予防接種

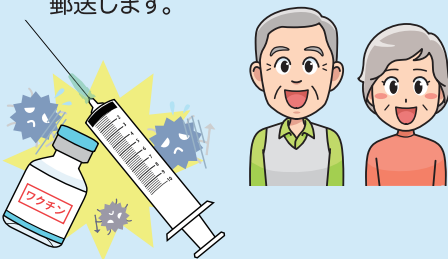
対象者 接種日にかすみがうら市に住民登録がある方で
①②に該当する方
①65歳以上になる方
②60歳～65歳未満で身体障害者手帳
内部障害1級の認定者(肝機能除く)

助成期間 平成29年10月1日～平成29年12月31日

助成額 2,000円

自己負担額 医療機関が定めた額から2,000円を差し引いた額。

※生活保護受給者の世帯は無料。
事前に社会福祉課に申請が必要です。
※9月下旬に対象者には案内と予診票を
郵送します。



高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者肺炎球菌予防接種は、肺炎球菌による肺炎を予防し、重症化を防ぎます。

対象者には、5月に案内と予診票を郵送します。4月に予防接種を希望される方は、事前に霞ヶ浦保健センターまでお問い合わせください。

対象者 接種日にかすみがうら市に住民登録がある方で
①②に該当する方
①平成30年3月31日までに65歳以上になる方
②60歳～65歳未満で身体障害者手帳
内部障害1級の認定者(肝機能除く)

助成期間 平成29年4月1日から平成30年3月31日

助成額 4,000円(生涯1回)

自己負担額 医療機関が定めた額から4,000円を差し引いた額が自己負担となります。(生活保護受給者の世帯は無料。事前に社会福祉課に申請が必要です。)

接種場所 定期接種…茨城県内協力医療機関
任意接種…市が指定する協力医療機関(協力医療機関以外で接種する場合は、償還払いとなります)

【定期接種対象者】

平成29年度に各年齢になる方	生年月日
65歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生
70歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生
75歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生
80歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生
85歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生
90歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生
95歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日生
100歳	大正6年4月2日～大正7年4月1日生

【任意接種対象者】

接種日に65歳以上で、
上記の「定期接種」対象に該当しない方

※すでに高齢者肺炎球菌予防接種を自費又は公費で1回接種したことのある方はこの制度の対象ではありません。今までに1度も接種したことのない方が対象となります。



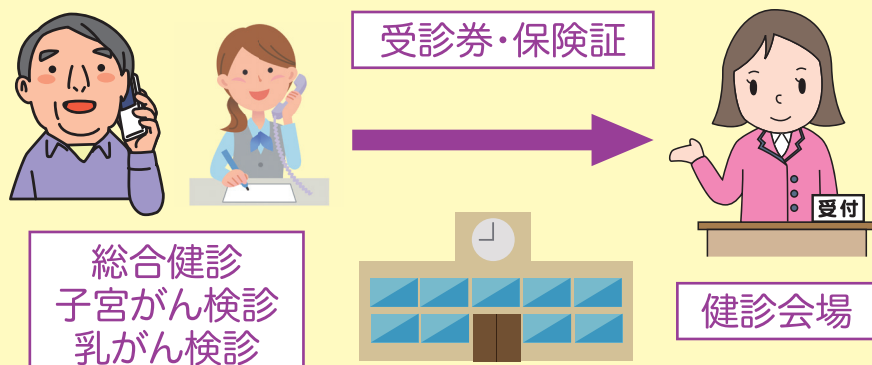
受診までのながれ

健診は **集団健診** と **個別健診** があります。

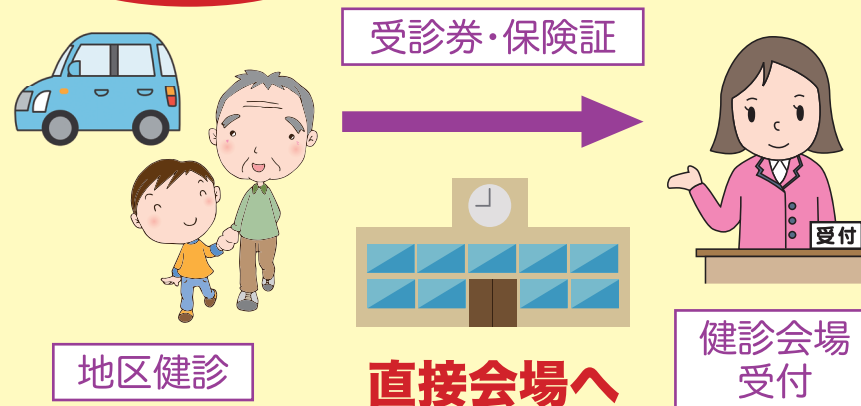
《集団健診とは》

市の施設や地区の公民館で行う健診。(地区健診、総合健診、子宮・乳がん検診)

電話予約



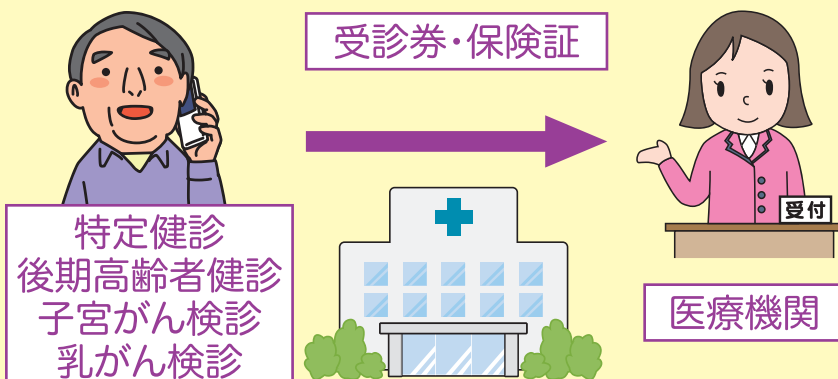
予約なし



《個別健診とは》

協力医療機関で行う健診。(特定健診、後期高齢者健診、子宮・乳がん検診)

医療機関問い合わせ



かすみがうら市の個別健康診査協力医療機関

協力医療機関名	住 所	電話番号
大和医院	かすみがうら市稲吉5-20-12	029-831-7937
高木医院	かすみがうら市稲吉東1-15-1	029-832-2020
太田医院	かすみがうら市下稲吉1598-1	0299-59-2026
川島医院	かすみがうら市深谷3656-1	029-897-1237
矢原診療所	かすみがうら市穴倉6167-1	029-831-8576
酒井医院	かすみがうら市穴倉4468-1	029-897-1006

※市内の医療機関の他に、県内の医療機関でも多数ご協力を頂いておりますので、詳しくはお問い合わせください。



お問い合わせ先 霞ヶ浦保健センター
0299-59-2111 又は 029-897-1111(内線)5200



かすみがうらの市の健診(検診)

対象年齢を確認して受診してください。

	項目	対象者	検査方法	料金	内容
健康診査	特定健康診査(特定健診)	40歳～74歳の国民健康保険加入者	集団健診	1,000円	身体測定・尿検査・血圧測定・血液検査・眼底検査・心電図検査
			個別健診(医療機関健診)	1,000円	
			40歳～74歳の社会保険被扶養者	対象年齢で国民健康保険以外の方は勤務先に問い合わせいただき、特定健康診査受診券の発行により市町村の特定健康診査が受けられるかご確認ください。	
	後期高齢者健診	後期高齢者医療保険加入者	集団健診	無 料	身体測定・尿検査・血圧測定・血液検査
		後期高齢者医療保険加入者で希望者のみ	集団健診	600円	心電図検査
				300円	眼底検査
100円				貧血検査	
成人検診	19歳～39歳の市民の方	集団健診	1,000円	身体測定・尿検査・血圧測定・血液検査・眼底検査・心電図検査	
がん検診	肺がん検診	年度年齢40歳以上	集団健診	無 料	レントゲン撮影(65歳以上は結核検診を含む)
				600円	喀痰検査(ハイリスク者)
	前立腺がん検診	年度年齢50歳以上(男性)	集団健診	500円	血液検査(健診時に採血)
	肝炎ウイルス検診	年度年齢40歳～ 希望者(未検査者)	集団健診	500円	血液検査(健診時に採血)
	胃がん検診	年度年齢40歳以上	集団健診(要予約)	1,000円	バリウムを飲んでレントゲン撮影
	大腸がん検診			500円	検便方式(事前に2本採取)
	腹部超音波検診			1,000円	上腹部(肝、胆、脾、腎、膵等)の検査
口腔	歯周疾患検診	年度年齢20歳以上	集団健診(要予約)	無 料	歯科医師による歯周組織検査 (総合検診では5月8日、地区健診では5月25日、12月5日)

※次の方はH29年度各種健診(検診)が無料となります。証明となる手帳、生保の受給証明書等を持参下さい。(身体障害者手帳1級及び2級所持者・精神障害者手帳1級所持者・療育手帳(A)及びA所持者・生活保護世帯)



総合健診日程(電話での予約制)

※今年度より受付先が変更となります。申込日に電話で申し込んでください。
定員になり次第締め切ります。

総合検診 実施日	健診会場	受付期間によって、申し込み電話番号が変わります。(午前9時～午後5時まで)		内容
		健診予約センター (0570-077-150)	霞ヶ浦保健センター (内線)5200 代表0299-59-2111 又は 029-897-1111	
5月8日(月)	霞ヶ浦保健センター	受付期間 平成29年4月10日(月)～4月12日(水)	受付期間 平成29年4月13日(木)～4月21日(金)	胃がん 大腸がん 腹部超音波 胸部レントゲン 前立腺がん 肝炎ウイルス 特定健診 後期高齢者健診 ※5月8日は歯周疾患検診も行います。 7:00、8:00、9:00、10:00の 4つの時間に分けて受付を行います。
5月9日(火)				
5月10日(水)				
5月18日(木)	千代田公民館(講堂)			
5月19日(金)				
9月8日(金)	千代田公民館(講堂)	受付期間 平成29年8月2日(水)～8月3日(木)	受付期間 平成29年8月4日(金)～8月18日(金)	
9月11日(月)	霞ヶ浦保健センター			
12月15日(金)	霞ヶ浦保健センター	受付期間 平成29年11月14日(火)～11月15日(水)	受付期間 平成29年11月16日(木)～11月30日(木)	



地区健診

健康診査は、自分の健康状態を知る大切な機会です。ぜひこの機会に健康診査で体の状態を確認しましょう。

※特定健診は年に1回受けられます。ただし、学校・事業所・病院・人間ドック等で受ける人は除きます。

※電話での申し込みは必要ありません。健康保険証を持参のうえ、当日会場で申し込みください。住所地以外での会場でも受診できます。

※集団での特定健診日程の都合が合わない方は医療機関健診を受診してください。個別健診協力医療機関に関しては霞ヶ浦保健センターにご連絡ください。

健診日		会場	健診日		会場
5月	24日(水)	千代田公民館(講堂)	10月	1日(日)	霞ヶ浦保健センター
	25日(木)	働く女性の家		2日(月)	午前 田伏集落センター(受付9:30~10:30) 午後 農村環境改善センター(受付13:30~14:30)
	26日(金)	働く女性の家		3日(火)	午前 柏崎コミュニティセンター(受付9:30~10:30) 午後 志士庫地区第一公民館(受付13:30~14:30)
	27日(土)	下稲吉東小学校(体育館)	11月	29日(水)	霞ヶ浦保健センター
7月	27日(木)	安飾地区公民館		30日(木)	
	28日(金)	牛渡地区公民館	12月	5日(火)	千代田公民館(講堂)
	29日(土)	霞ヶ浦保健センター		6日(水)	
	31日(月)	総合健診協会県南センター(土浦市手野町1-1)		7日(木)	
9月	30日(土)	大塚ふれあいセンター	受付時間は 午前9:30~11:00、午後13:30~14:30です。 10月2日(月)、3日(火)のみ午前中受付時間は午前9:30~10:30です。		

※5月25日、12月5日は歯周疾患検診も行います。(要予約)



単独がん検診(電話での予約制)

※特定健診は実施しません。

実施日	検診会場	電話申込期間	申込先	内容
1月12日(金)	霞ヶ浦保健センター	平成29年11月14日(火)~11月15日(水)	霞ヶ浦保健センター(内線)5200 代表0299-59-2111又は029-897-1111	胃がん、大腸がん、腹部超音波検診のみの受診となります。

※検査当日の混雑を緩和するため、7:00、8:00、9:00、10:00の4つの時間に分けて受付を行います。

※受診の通知は検診日の5日前までに郵送いたします。

※総合健診で胃がん検診・大腸がん検診・腹部超音波検診を申し込まれた方を対象に胸部レントゲン・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・特定健診・後期高齢者健診も行います。

※申込期間が大変短くなっておりますので、ご注意ください。



歯周疾患検診(電話での予約制)

※20歳以上 ※定員になり次第締切ります。

実施日	検診会場	電話申込(8:30~17:15)	申込先		健診受付時間
5月8日(月)	霞ヶ浦保健センター	平成29年4月10日(月)~4月21日(金)	4/10~4/12 健診予約センター 0570-077-150	4/13~4/21 霞ヶ浦保健センター 0299-59-2111 又は 029-897-1111 (内線)5200	7:00、8:00、9:00、10:00
5月25日(木)	働く女性の家	平成29年5月9日(火)~5月18日(木)	霞ヶ浦保健センター 0299-59-2111 又は 029-897-1111 (内線)5200		9:00~11:00/13:30~14:30
12月5日(火)	千代田公民館(講堂)	平成29年11月7日(火)~11月30日(木)			

食べる、話す、豊かな表情を作るなど、お口の健康は生きていくうえでとても大切です。口の病気といえば、むし歯、歯周病、口内炎、などが一般的ですが、口にもがん(口腔がん)が発生し、近年その数が増加しています。

口腔がんは、早期発見・早期治療によりほとんど障害を残さない治療できる病気ですが、進行したがんでは大がかりな治療が必要になり、食事や会話などの日常生活に大きな障害が生じます。

市では、歯周疾患検診の際に、むし歯や歯周病の検査以外にかみ合わせや粘膜・舌の病気等や口腔がん検査も行っています。検診は痛みや不快感もありません。安心して気軽に受けていただけます。ぜひこの機会に受診してみましょう。



歯の豆知識②

歯周病ってなに？

歯周病は歯を支えている歯肉や骨などにおこる病気です。

歯周病は、歯と歯肉との境目に歯垢がたまることから起こります。この歯垢の中の菌が毒素をつくり、歯肉に炎症を起こします。

これが歯周病の初期の歯肉炎です。歯肉炎が起こって歯肉が赤くはれると、歯と歯肉の間に歯周ポケットという溝ができ、その中に歯垢がたまります。

こうしてたまった歯垢は、歯肉炎をさらに悪化させ、ポケットもどんどん深くなるという悪循環を引き起こします。やがて歯肉の内側の歯根膜、歯を支える歯槽骨までもがとがされて、歯が抜け落ちてしまいます。

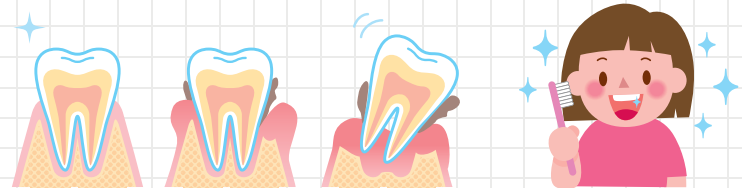
これが歯周炎で、歯肉炎、歯槽炎をあわせて歯周病といえます。

歯周病の予防は？

一番大切なのは自分で行うセルフケア(歯みがき)です。

歯周病もむし歯も原因はプラーク(歯垢)です。ブラッシングをすることにより歯の表面や歯と歯肉の間のプラーク(歯垢)を取り除き、清潔な状態にしておくことが大切です。

また、かみ合わせや歯並び歯ぎしり、バランスの悪い食生活、糖尿病、喫煙、ストレスや睡眠不足による唾液の減少等が影響しています。





結果説明会をご利用ください!

特定健診はメタボリックシンドロームを見つけることができる健診です。この健診で行われる検査項目は、たとえその値が異常だとしても自覚症状はなかなか現れません。自覚症状が現れにくいからこそ、検査をして病気を見つけることが大切です。そして、自覚症状がなくても、今のうちから生活習慣改善のための目標を立てて健康でいきいきした生活を送りましょう。



とくにチェックしておきたい項目、基準値

項目	BMI	腹囲	血圧	血糖 ヘモグロビンA1c	中性脂肪	HDL コレステロール
基準値	18.5~24.9Kg/m ²	男性85cm未満 女性90cm未満	収縮期 130mmHg未満 拡張期 85mmHg未満	5.6%未満	150mg/dl以下	40以上
説明	BMIが25以上だと肥満です。肥満は高脂血症、高血圧、糖尿病、ひざの痛み、睡眠時無呼吸などを引き起こします。	内臓脂肪は腹筋の内側、腸の周囲の脂肪です。これが過剰に蓄積すると、悪玉の生理活性物質や遊離脂肪酸が増加し、高血圧、脂質異常、糖尿病などを引き起こします。	高血圧が悪化すると血管がいたみ、脳梗塞、脳出血などを起こします。	糖尿病の検査の1つです。過去1~2ヶ月間の血糖の全体的な状態を反映する検査です。糖尿病が悪化すると、失明や腎不全などの合併症を引き起こします。	糖分、飲食などによって摂取した余分なエネルギーが、肝臓で中性脂肪に変化します。中性脂肪は食べ過ぎや運動不足が原因で増加し、動脈硬化を引き起こします。	血液中の過剰なコレステロールを肝臓に戻す働きがあります。この量が少ないと、血管にコレステロールがたまり動脈硬化が進みます。

自分の健康レベルを知ろう!

あなたの健康状態を自己チェックしてみましょう。下の図でメタボの有無を判定できます。

健診判定...

メタボリックシンドロームは ①肥満度状態 ②検査結果・喫煙習慣から判定します。

- ①肥満状態 ●腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上 → ア
●腹囲が男性85cm未満、女性90cm未満だがBMI25以上 → イ
- ②検査結果 ①ヘモグロビンA1cの値が5.6%以上
②中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
③最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHg以上
①②③のうちどれかに該当している場合は④に該当しているかチェックしてください。
④現在タバコを吸っている

①、②の結果から自分のメタボ状態を確認してみましょう。

判定結果

①肥満状態アで②のうち2つ以上該当	C
①肥満状態アで②のうち1つ該当	B
①肥満状態アで②のうち該当なし	A
①肥満状態イで②のうち3つ以上該当	C
①肥満状態イで②のうち1つか2つ該当	B
①肥満状態イで②のうち該当なし	A

いよいよ総合判定へ



C 問題が多々あります。

メタボリックシンドロームに近い状態または、メタボリックシンドロームになっていると思われます。下記の生活習慣で該当する項目があれば、1つでも多く真剣に減らしていく必要があります。心筋梗塞などの大病になって後悔する前に生活習慣を改善しましょう。

B 要注意の状態です。

メタボリックシンドローム予備群ともいえます。今のうちから生活習慣を見直しましょう。そうすれば来年の健診では、もっと良い結果が得られます。

A 今後の対策をとりましょう。

健診結果は問題ありません。しかし、内臓脂肪型肥満あるいは肥満状態ですので、下記の生活習慣に該当する項目はないか、チェックしてみましょう。減らせる項目があれば少しずつ減らしていきましょう。

生活習慣チェック表

- ①現在タバコを吸っている
- ②20歳の時から体重が10Kg以上増加している
- ③1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上行っていない
- ④日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っていない
- ⑤同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅い
- ⑥就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある
- ⑦夕食後に間食をとることが週3回以上ある
- ⑧朝食を抜くことが週3回以上ある
- ⑨毎日お酒を飲む
- ⑩睡眠で十分休養がとれていない

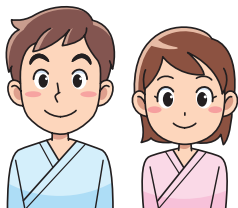


結果説明会に参加しましょう。

メタボ状態がC,Bの方はメタボリックシンドロームのリスクが高い状態です。

霞ヶ浦保健センターではC,Bに当てはまった方を対象に結果説明会を行っております。

生活習慣の見直しや改善は一人で実施するには大変ですので、保健師、管理栄養士が個別の面接や栄養相談などのお手伝いさせていただきます。健診は受けたら終わりではなくその結果をどのように活かすかが大切になります。是非、ご参加ください。



人間ドックの補助

— 国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の方 —

かすみがうら市では、国民健康保険及び後期高齢者医療制度に加入されている方へ、病気の予防と早期発見を図っていただくために健康診査を奨励し、検査費用の一部助成を行っています。

ドックの種類	助成額	助成の条件	注意事項
標準ドック	20,000円	毎年度1回助成	かすみがうら市で実施している総合健診や地区健診又は、市発行の受診券を利用した個別医療機関健診を受診される（された）場合など、検査内容が重複するときは、人間ドック等の助成はご利用できませんのでご注意ください。
脳又は心臓ドック	23,000円	3年に1回助成	
併診ドック（脳又は心臓+標準ドック）	32,000円	3年に1回助成	

※補助申請は、千代田庁舎（国保年金課）・霞ヶ浦保健センターでの受付となります。
※補助ができる人数には限りがあります。定員になった場合、補助は終了となります。

人間ドック補助金についての問い合わせ先 霞ヶ浦保健センター 0299-59-2111又は029-897-1111（内線）5200



人間ドックの申し込みについては、以下の医療機関で申し込んでください。補助金申請の際は、病院名・受診日等の記入が必要です。

市町村	受診医療機関名	単独				併診		住所	電話番号
		日帰	一泊	脳	心臓	脳	心臓		
石 岡	石岡市医師会病院 健診センター	○						石岡市大砂10528-25	0299-23-4113
	石岡第一病院	○						石岡市東府中1-7	0299-22-5151
	山王台病院	○						石岡市東石岡4-1-38	0299-26-3130
小美玉	石岡循環器科脳神経外科病院	○		○		○		小美玉市栗又四ヶ字木ノ内1768-29	0299-58-5211
土 浦	土浦協同病院 予防医療センター	○			○	○		土浦市おおつ野4-1-1	029-846-3731
	神立病院健診センター	○	○	○		○		土浦市神立中央5-11-2	029-831-9711
	野上病院	○						土浦市東崎町6-8	029-822-0145
	日立製作所 土浦診療健診センタ	○						土浦市神立東2-27-8	029-831-5838
	国立病院機構 霞ヶ浦医療センター	○		○				土浦市下高津2-7-14	029-822-5050
つくば	筑波大学附属病院	○				○		つくば市天久保2-1-1	029-853-4205
	筑波メディカルセンター つくば総合健診センター	○	○	○	○	○	○	つくば市天久保1-2	029-856-3500
	筑波記念病院つくばトータルヘルスプラザ ※1	○	○	○		○		つくば市要1187-299	029-864-3588
	つくばシティア内科クリニック	○						つくば市吾妻2-8-8 つくばシティアビル4F	029-860-5700
阿 見	霞ヶ浦成人病研究事業団 健診センター	○	○	○		○		稲敷郡阿見町中央3-20-1	029-887-4563
牛 久	牛久愛和総合病院総合健診センター	○		○		○		牛久市猪子町896	029-873-4334
龍ヶ崎	龍ヶ崎済生会病院総合健診センター	○		○		○		龍ヶ崎市中里1-1	0297-63-7111

※1 後期高齢者の方は受診できません



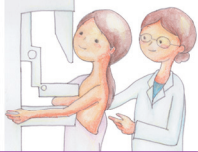
子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診

集団検診と医療機関検診があります。ご都合に合わせてどちらか一方を選択してください。
(子宮がん検診を医療機関検診で受診し、乳がん検診を集団検診で受診することは可能です。)



	種類	対象者(年度年齢)	内容	個人負担金
集団	子宮がん検診	20歳～(女性)	子宮頸部細胞診	1,000円
	乳がん検診	30歳～56歳(女性)	超音波(エコー)	500円
		40歳～49歳(女性)(隔年)	マンモグラフィ2方向(X線)	500円
		50歳～(女性)(隔年)	マンモグラフィ1方向(X線)	500円
	骨粗しょう症検診	19歳～70歳(男女)	超音波(かかとで測定)	500円
医療機関	子宮がん検診	20歳～(女性)	子宮頸部細胞診	1,500円
	乳がん検診	20歳～56歳(女性)	超音波(エコー)	1,000円
		40歳～49歳(女性)(隔年)	マンモグラフィ2方向(X線)	1,500円
		50歳～(女性)(隔年)	マンモグラフィ1方向(X線)	1,000円

※次の方はH29年度各種検診が無料となります。証明となる手帳、生保の受給証明書等を持参ください。
(身体障害者手帳1級及び2級所持者・精神障害者手帳1級所持者・療育手帳(A)及びA所持者・生活保護世帯)



集団検診日程

集団検診(要予約)

集団健診をご希望される場合は、予約受付期間内に電話でお申し込みください。

予約受付電話番号 霞ヶ浦保健センター 0299-59-2111 又は 029-897-1111(内線5200)

検診日	検診会場	受付時間	子宮がん		乳がん		骨粗しょう症		予約受付時間
			午前	午後	午前	午後	午前	午後	
6月16日(金)	霞ヶ浦保健センター	午前10:00～10:30 午後12:30～13:00	－	○	○	○	－	－	5月15日(月)～5月19日(金)
6月17日(土)			－	○	○	○	○	○	
6月22日(木)	働く女性の家		－	○	○	○	－	－	
6月23日(金)			－	○	○	○	○	○	
10月29日(日)	霞ヶ浦保健センター	(午後の骨粗のみ受診の場合) 13:30～14:00	－	○	○	○	○	○	9月25日(月)～9月29日(金)
10月30日(月)			－	○	○	○	－	－	
11月 9 日(木)	働く女性の家		－	○	○	○	○	○	
H30年1月19日(金)	霞ヶ浦保健センター		－	○	○	○	－	－	

検診の注意事項

- 自覚症状のある方は検診を待たずにすみやかに医療機関を受診してください。

子宮がん検診の注意事項

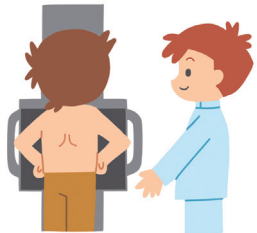
- 初めて子宮がん検診を受ける方、生理中の方は保健センターまたは医療機関にご相談ください。
- 妊娠中、または妊娠の可能性のある方は主治医にご相談ください。

乳がん検診の注意事項

- 次に該当する方はマンモグラフィ(X線)検査が受けられません
 - 1 ペースメーカーまたはICD(植込み型除細動器)の手術を受けている方
 - 2 乳房再建術または豊胸手術を受けている方
 - 3 カテーテルやV-Pシャントの手術を受けた方
 - 4 1年以内に胸部付近の手術をされた方
 - 5 妊娠中や授乳中の方

※対象者の方に無料クーポン券を郵送します。

- 子宮がん検診 H8年4月2日～H9年4月1日生の方
- 乳がん検診(マンモグラフィ)S51年4月2日～S52年4月1日生の方



医療機関検診

医療機関検診を希望される場合は受診券が必要です。受診券の申請手続きを行ってください。

H29年度の申請受付期間 ▶ H29年4月3日～H30年2月28日まで

- ①申請手続きを行う
(申請窓口) 霞ヶ浦保健センター・千代田庁舎(介護長寿課)・中央出張所 (持ち物) 印鑑・個人負担金
- ②検診協力医療機関に予約する
- ③受診券・問診票(乳がん検診の場合)・保険証(診察の結果医療が必要な場合に使用)を持参して受診
受診券の有効期限は発効日から1か月です。
有効期限が過ぎってしまった場合には霞ヶ浦保健センターにお問い合わせください。



平成29年度 子宮がん・乳がん検診の協力医療機関

順不同

協力医療機関名	住 所	電話番号	子宮	乳がん	
				超音波	マンモ
土 浦	ウラ胃腸科外科	土浦市大和町9-2 ウラ2-203	029-825-4477	○	
	神立病院	土浦市神立中央5-11-2	029-831-9711	○	○
	国立病院機構 霞ヶ浦医療センター	土浦市下高津2-7-14	029-822-5050	○	○
	日立製作所 土浦診療健診センタ	土浦市神立東2-27-8	029-831-5838	○水のみ	○
	中山産婦人科医院	土浦市川口1-1-14	029-822-3852	○	○
	鈴木医院	土浦市大町8-7	029-821-0174	○	
	淀縄医院	土浦市大町11-34	029-822-5615		○
	石川クリニック	土浦市大町12-3	029-821-2587	○	○
	土浦産婦人科	土浦市中央 1-14-22	029-821-0068	○	
	柴田マタニティクリニック	土浦市桜町4-13-20	029-821-0154	○	
	橋本産婦人科医院	土浦市東並木町576	029-822-5541	○	
阿 見	まつばらウィメンズクリニック	阿見町本郷1-16-2	029-830-5151	○	
	東京医科大学茨城医療センター	阿見町中央3-20-1	029-887-1161	○	○
	霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター	阿見町中央3-20-1	029-887-4563		○
石 岡	石岡市医師会病院	石岡市大砂10528-25	0299-22-4321		○
	山王台病院	石岡市東石岡4-1-38	0299-26-3130		○
	富田産婦人科医院	石岡市茨城3-5-31	0299-23-0311	○	
	松葉産婦人科	石岡市府中2-4-41	0299-23-2157	○	
つくば	なないろレディースクリニック	つくば市西大沼637-6	029-860-7716	○	
	前島レディースクリニック	つくば市松代4-10-12	029-859-0726	○	
	つくばARTクリニック	つくば市竹園1-6-1 つくば三井ビル4F	029-863-6111	○	
	つくば総合健診センター	つくば市天久保1-2	029-856-3500	○	○
	筑波記念病院	つくば市要1187-299	029-864-3588	○	○
	つくば国際プレストクリニック	つくば市吾妻2-8-8シティアビル2F	029-856-0819		○
牛 久	セントラル総合クリニック	牛久市上柏田4-58-1	029-875-3500	○	○

※上記以外にも受診できる医療機関があります。詳しくはお問い合わせください。



スマート・エクササイズ教室

運動習慣を身につけ全身の筋力アップを促し、基礎代謝を上げて太りにくい体質をつくります。

	期 日	会 場	時 間	内 容	予約受付期間
前 期	9月15日(金)	やまゆり館	受付 9:40～	健康運動指導士が指導します。 有酸素運動、筋力トレーニング、 ストレッチなど 自宅でできる運動を紹介します。 自宅でも続けて運動しましょう。	8月1日(火) ～ 8月31日(木)
	9月29日(金)				
	10月6日(金)				
	10月27日(金)				
後 期	11月17日(金)		実施時間 10:00～11:30	※前期・後期とも同じ内容です。 どちらか一方をお申し込み下 さい。	10月2日(月) ～ 10月31日(火)
	12月1日(金)				
	12月15日(金)				
	12月22日(金)				

対 象 市内在住の概ね40歳～74歳の方

定 員 20名(定員になり次第締め切ります。)

準 備 運動できる服装・靴・水分補給のための飲み物

お申込み 予約受付期間内に霞ヶ浦保健センターにお電話でお申込み下さい。
お申込みされた方に、
後日詳細のご案内を郵送します。

ミニウォーキング

期 日	ウォーキングコース	集合場所
4月5日(水)	常陸国風土記ウォーク	中志筑農村集落センター
5月15日(月)	歴史を訪ねてウォーク	千代田保健センター
6月15日(木)	あじさいウォーク	霞ヶ浦保健センター
9月29日(金)	歩崎ウォーク	歩崎公園
10月31日(火)	もみじウォーク	新治広域焼却場
11月16日(木)	ヘルスロードと鶴沼ウォーク	活性化センター生産物産直売所
12月12日(火)	ヘルスロードを歩こう	千代田公民館



実施時間 9:30～12:00(4月・11月・12月は午前10時～)

申込方法 実施日前日までに霞ヶ浦保健センターまで電話申込

持ち物等 ウォーキングできる服装と靴・水分補給のための飲み物等

※雨天は中止となります。不明な時は霞ヶ浦保健センターにご連絡下さい。

こころの相談

要予約

内 容 こころの悩み、不眠、ひきこもり等の相談。
精神保健福祉士、保健師が行います。

場 所 霞ヶ浦保健センター

日 程 13:30～16:00

5/15(月)	7/10(月)	9/27(水)
11/6(月)	1/29(月)	3/12(月)

健康相談

内 容 体の健康、食事、歯やお口の心配など、随時相談に応じます。保健師、栄養士、歯科衛生士が個別に対応します。

場 所 霞ヶ浦保健センター

家庭訪問

内 容 保健師、栄養士、歯科衛生士が家庭訪問し、健康相談を行います。本人、ご家族の相談等お気軽にご相談ください。

在宅寝たきり老人訪問歯科診査

内 容 歯科医師等が歯、及び口腔の診査等を行います。

対 象 40歳以上、寝たきりまたはそれに準じる状態の方
原則として一人年1回

健康づくり応援講座

生活習慣病を予防するため、
医師による講座を行います。
専門医師の講義を受けてみませんか？
詳細は広報誌等で後日お知らせいたします。



それぞれのお問い合わせは

霞ヶ浦保健センター

☎0299-59-2111 又は 029-897-1111(内線)5200



からだ改善教室

筋肉減少を抑えるために
筋肉に刺激を与える運動(体操)が大切(=運動継続につながる)

回数	内 容	日 時	場所・申込期間	日 時	場所・申込期間
1	教室の説明・体操	5月17日(水)	あじさい館 会議室 平成29年 4月10日(月)～ 4月21日(金)	10月 4 日(水)	千代田公民館 講堂 平成29年 9月5日(火)～ 9月19日(火)
2	肩痛予防改善体操①	5月24日(水)		10月11日(水)	
3	肩痛予防改善体操②	5月31日(水)		10月18日(水)	
4	腰痛予防改善体操①	6月 7 日(水)		10月25日(水)	
5	腰痛予防改善体操②	6月14日(水)		11月 1 日(水)	
6	膝痛予防改善体操①	6月21日(水)		11月 8 日(水)	
7	膝痛予防改善体操②	6月28日(水)		11月15日(水)	
8	全体のまとめ・体操	7月 5 日(水)		11月22日(水)	

対象者 かすみがうら市にお住まいのおおむね65歳以上の方

時 間 受付 9時30分
・開始10時～・終了11時30分

募集人数 40名(定員を超える申し込みがあった場合は抽選)



介護予防教室

「食ること」「動くこと」「社会参加すること」が大切(=健康長寿につながる)

回数	内 容	日 時	場所・申込期間	日 時	場所・申込期間
1	転倒予防体操①	5月10日(水)	千代田公民館 講堂 及び 会議室 平成29年 4月10日(月)～ 4月21日(金)	9月27日(水)	あじさい館 会議室 平成29年 8月18日(金)～ 9月1日(金)
2	脳トレ・認知症予防	5月23日(火)		10月 3 日(火)	
3	笑うヨガ	6月 6 日(火)		10月17日(火)	
4	歯の健康・誤嚥予防	6月16日(金)		10月26日(木)	
5	スクエアステップ	6月20日(火)		11月 7 日(火)	
6	栄養・動脈硬化予防	7月 4 日(火)		11月21日(火)	
7	転倒予防体操②	7月12日(水)		11月29日(水)	

対象者 かすみがうら市にお住まいのおおむね65歳以上の方

時 間 受付 9時30分
・開始10時～・終了11時30分

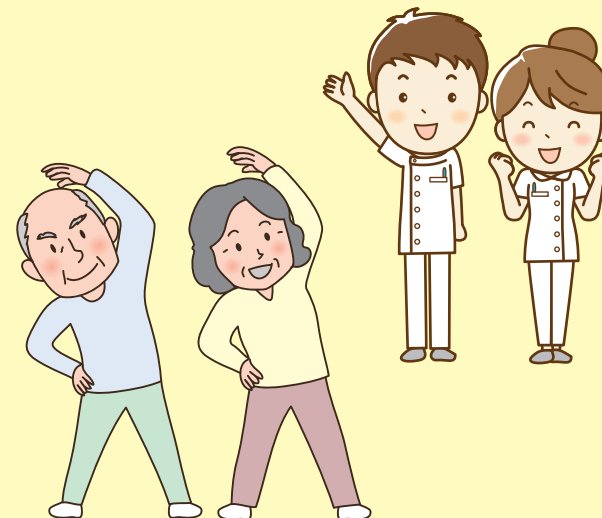
募集人数 40名(定員を超える申し込みがあった場合は抽選)

いきいき健康教室

いきいき健康教室とは、シルバーリハビリ体操指導士の指導のもと、関節の動く範囲を広げたり、筋力をつけたり、嚥下(食べ物や飲み物を飲み込むこと)機能の低下を予防することを目的とした体操です。

公民館や集落センターなど市内約30か所で定期的に開催されています。介護予防、健康寿命を延ばしましょう。

※各教室により開催日時が異なります。開催場所や日時については、かすみがうら市地域包括支援センターへお問い合わせください。



それぞれのお問い合わせは

かすみがうら市地域包括支援センター
☎0299-59-2111 又は 029-897-1111
(内線1350・1351)

ためらわず救急車を呼んでほしい症状：大人

こんな症状がみられたら、ためらわずに119番に連絡してください！
重大な病気やけがの可能性あります。

顔

- 顔半分が動きにくい、あるいはしびれる
- ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい、うまく話せない
- 視野がかける
- ものが突然二重に見える
- 顔色が明らかに悪い

手足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てない、ぐらゐ急にふらつく

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2～3分続く
- 痛む場所が移動する

腹

- 突然の激しい腹痛
- 持続する激しい腹痛
- 吐血や下血がある

意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)
- ぐったりしている

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

けが・やけど

- 大量の出血を伴う外傷
- 広範囲のやけど

吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

飲み込み

- 食べ物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい
- 変なものを飲み込んで、意識がない

事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高所から転落

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

ためらわず救急車を呼んでほしい症状：小児（15歳未満）

こんな症状がみられたら、ためらわずに119番に連絡してください！
重大な病気やけがの可能性あります。

顔

- くちびるの色が紫色で、呼吸が弱い

胸

- 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しく、顔色が悪い

手足

- 手足が硬直している

頭

- 頭を痛がって、けいれんがある
- 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある

おなか

- 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず、食欲がなく意識がはっきりしない
- 激しいおなかの痛みで苦しがり、嘔吐が止まらない
- ウンチに血がまじった

意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)

じんましん

- 虫に刺されて、全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった

生まれて3カ月未満の乳児

- 乳児の様子がおかしい

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

やけど

- 痛みのひどいやけど
- 広範囲のやけど

飲み込み

- 変なものを飲み込んで、意識がない

事故

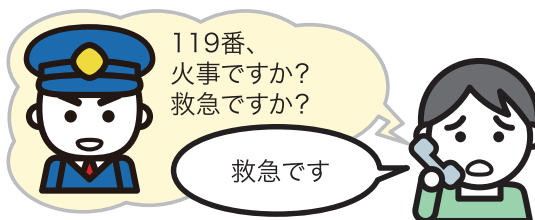
- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高所から転落

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

救急車の呼び方

119番通報をすると、指令員が救急車の出動に必要なことを、順番にお伺いします。緊急性が高い場合は、すべてお伺いする前でも救急車が出動します。

あわてず、ゆっくりと教えてください。



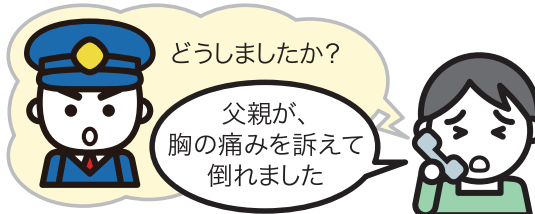
1 救急であることを伝える

119番通報したら、まず「救急です」と伝えてください。



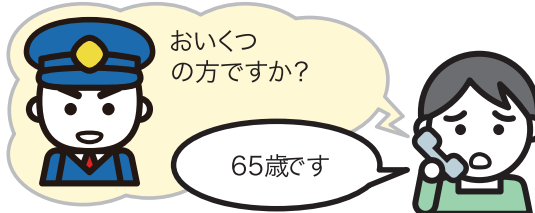
2 救急車に来てほしい住所を伝える

住所は、必ず市町村名から伝えてください。住所が分からない時は、近くの大きな建物、交差点など目印になるものを伝えてください。



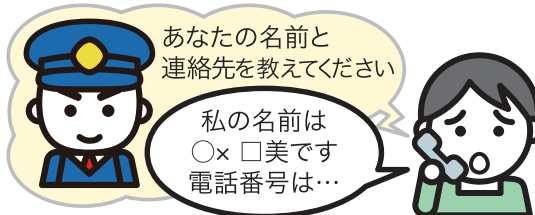
3 具合の悪い方の症状を伝える

最初に、誰が、どのようにして、どうなったと簡潔に伝えてください。また、分かる範囲で意識、呼吸の有無等を伝えてください。



4 具合の悪い方の年齢を伝える

具合の悪い方の年齢を伝えてください。分からない時は、「60代」のように、おおよそでかまいませんので伝えてください。



5 あなたのお名前と連絡先を伝える

あなたのお名前と119番通報後も連絡可能な電話番号を伝えてください。場所が不明な時などに、問い合わせる必要があります。

※その他、詳しい状況、持病、かかりつけ病院等について尋ねられることがあります。答えられる範囲で教えてください。

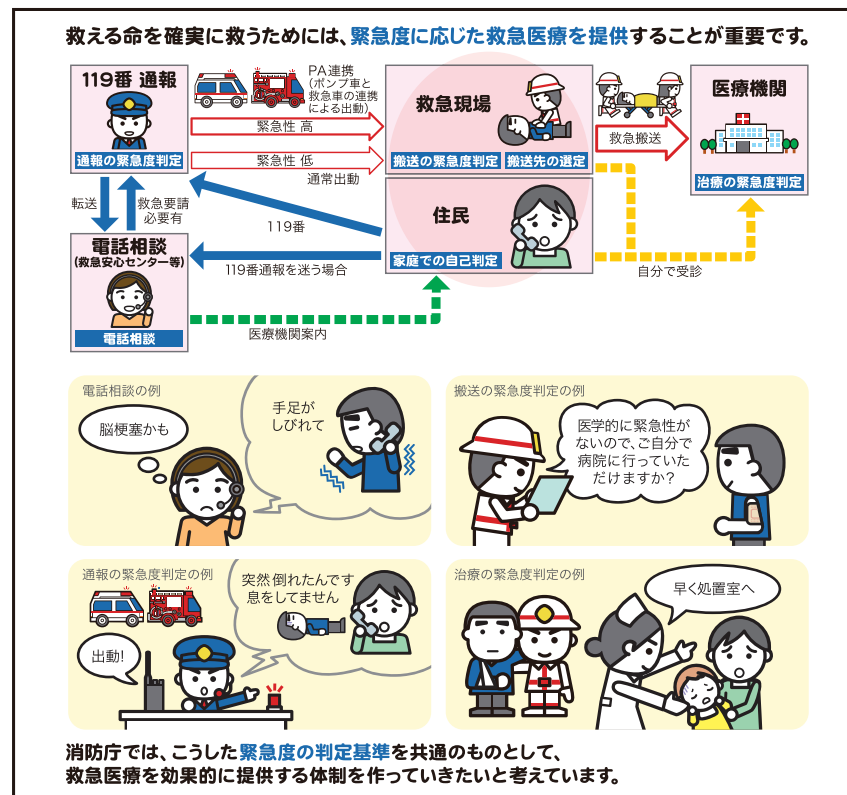
※上記に示したものは一般的な聞き取り内容です。

救急医療の受診について

症状に緊急性がなくても、「交通手段がない」「どの病院に行けばよいかわからない」「便利だから」「困っているから」と救急車を呼ぶ人がいます。また、「平日休めない」や「日中は用事がある」「明日は仕事」などの理由で、救急外来を、夜間や休日に受診する人もいます。

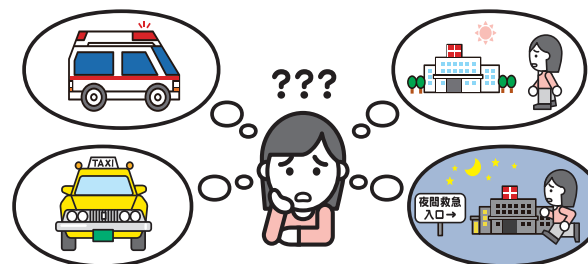
救急車や救急医療は**限りある資源**です。

いざというときの皆さん自身の安心のために、救急医療の受診について考えてみませんか。



判断に迷ったときは、お近くの救急相談窓口へ

急な病気やけがをしたとき、救急車を呼んだほうがいいのか、自分で病院を受診すればいいのか、どの病院に行けばいいのか迷うことがあります。



そのような時には**救急相談窓口**がありますので**ご相談ください。**

茨城子ども救急電話相談
●プッシュ回線・携帯電話から **短縮ダイヤル #8000**
●すべての電話から **029-254-9900**
茨城県救急医療情報システム
029-241-4199

※資料は、消防庁発行「救急車を上手に使いましょう」を転載しています。

市内医療機関及び歯科医療機関

50音順

市内医療機関	所在地	電話番号
伊 東 ク リ ニ ッ ク	かすみがうら市下稲吉2633-172	0299-59-1187
太 田 医 院	かすみがうら市下稲吉1598-1	0299-59-2026
川 島 医 院	かすみがうら市深谷3656-1	029-897-1237
川 俣 医 院	かすみがうら市中志筑1329	0299-22-3075
菊 池 整 形 外 科 ク リ ニ ッ ク	かすみがうら市新治1827-34	0299-59-1181
酒 井 医 院	かすみがうら市穴倉4468-1	029-897-1006
桜 井 皮 膚 科 医 院	かすみがうら市下稲吉2625-107	029-832-2745
白 井 こ ど も ク リ ニ ッ ク	かすみがうら市稲吉2-14-11	029-831-3803
大 和 医 院	かすみがうら市稲吉5-20-12	029-831-7937
高 木 医 院	かすみがうら市稲吉東1-15-1	029-832-2020
久 松 皮 膚 科 医 院	かすみがうら市上稲吉字向原1756-2	029-830-1300
三 輪 眼 科	かすみがうら市稲吉5-19-10	029-833-0030
矢 原 診 療 所	かすみがうら市穴倉6167-1	029-831-8576
吉 田 茂 耳 鼻 咽 喉 科	かすみがうら市下稲吉3808-1	029-834-8200

市内歯科医療機関	所在地	電話番号
あ い ざ わ 歯 科 医 院	かすみがうら市下稲吉1966-2	0299-59-2717
あ し か 歯 科 ク リ ニ ッ ク	かすみがうら市稲吉4-2-2	029-830-1515
稲 吉 歯 科	かすみがうら市下稲吉2632-3藤川テナントC号	0299-59-5151
今 松 歯 科 医 院	かすみがうら市稲吉4-10-18	029-833-0200
医療法人社団福富会 奥山歯科	かすみがうら市下稲吉2648-27	0299-59-5125
医療法人はなわ会荒川歯科医院	かすみがうら市下稲吉2633-88	029-833-2222
色 川 歯 科 医 院	かすみがうら市稲吉5-3-11	029-831-2672
宇 野 歯 科 医 院	かすみがうら市下稲吉1665-1	0299-59-7710
島 崎 歯 科 医 院	かすみがうら市下稲吉1483-8	0299-59-4134
高 野 歯 科 医 院	かすみがうら市市川419	0299-23-8148
中 佐 谷 歯 科	かすみがうら市中佐谷839-1	0299-37-7890
に と う 歯 科 医 院	かすみがうら市深谷2813-4	029-898-3718
ひ か り 歯 科 医 院	かすみがうら市下稲吉4002-4	029-833-1060
美 並 歯 科 医 院	かすみがうら市深谷75-30	029-898-2211
深 谷 歯 科 医 院	かすみがうら市深谷1398-1	029-898-3738
み や ざ き 歯 科 医 院	かすみがうら市大和田572-3	029-898-3636
吉 田 歯 科 医 院	かすみがうら市稲吉2-9-11	029-831-0503

案内図



献血にご協力ください。僕たちの一歩は、誰かの一生 はたちの献血