

平成30年度版



かすみがうら市

かすみがうら市は「健康まちづくり宣言」をしました。

健康カレンダー

保存版

目次

おとなの健康

各種健康診査	1~3
歯周疾患検診	4
健康相談・特定保健指導	5
人間ドックの補助	6
子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診	7・8

こんなときには.....9・10

親と子どもの健康

乳幼児健康診査・教室	11・12
妊娠・出産・子育て	13

食事バランスガイド.....14

予防接種

子ども・大人の予防接種	15・16
-------------	-------

健康教室

スマート・エクササイズ教室・各種相談	17
介護予防教室・各種教室	18

特定健診受けて健康ライフ♪

特定健診

継続して、特定健診を受診すると5年間分の健診結果が掲載されています。あなたのいまの健康状態を確認できます。

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健診です。動脈硬化を進め、血管を傷つける要因となる肥満や喫煙などの生活要因や、高血圧や高血糖、脂質異常症などが起きていないかを調べます。



特定保健指導

特定保健指導を受け、生活習慣病を未然に防ぎ、心臓病や脳の病気のリスクを減らしましょう。

健診結果の見方、健康づくりのアドバイスなど、生活習慣改善に必要な情報を提供します。そのひとに合った実行しやすい行動目標が立てられるように、保健センターの保健師や栄養士がサポートさせていただきます！



現在、メタボリックシンドロームの該当者または予備軍の割合は、**40歳～74歳の男性で2人に1人、女性で5人に1人**といわれています。メタボリックシンドロームを放っておくと、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などの重大な病気を引き起こす原因となります。

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

おとなの健康

親と子どもの健康

食事バランスガイド

予防接種

健康教室



かすみがうら市の健診(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	成人健診	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
	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		
		40歳～74歳の社会保険被扶養者	個別健診(医療機関健診)		
	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
			個別健診(医療機関健診)		
		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
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)
	前立腺がん検診	年度年齢50歳以上(男性)	集団健診	600円	喀痰検査(ハイリスク者)
	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)	500円	血液検査(健診時に採血)
	大腸がん検診			1,000円	バリウムを飲んでレントゲン撮影
	腹部超音波検診			500円	検便方式(事前に2本採取)
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	上腹部(肝、胆、脾、腎、膵等)の検査
					歯科医師による歯周組織検査 5月24日、7月27日、10月2日

※次の方はH30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)

例年、総合健診の予約開始日より数日間は電話が大変混み合うことから、最初の2日～3日間は健診予約センターに電話予約することにより電話回線を増やし、少しでも電話の繋がりがやすい状態を確保させていただいておりますが、混雑状況によっては電話が繋がらず再度お掛け直していただく場合もございますので、あらかじめご了承ください。
また、検査項目によっては、定員になり次第予約を締め切らせていただきますので、ご了承ください。



受診までのながれ

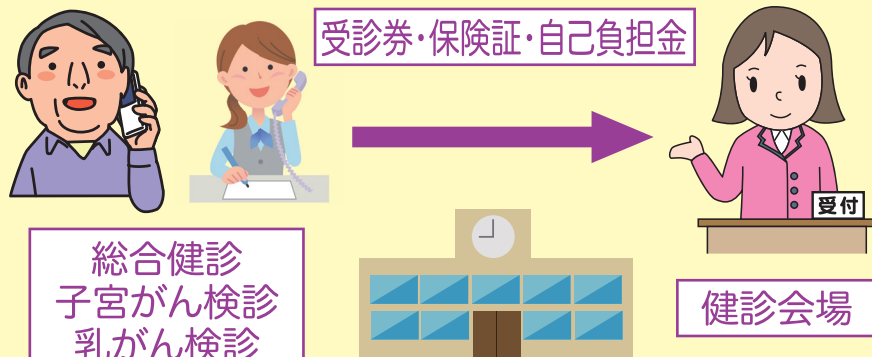
健診は **集団健診** と **個別健診** があります。

《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

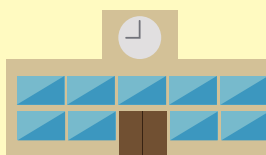
※健診予約センターに電話予約になります。
詳しくは、3ページと7ページをご覧ください。



予約なし

受診券・保険証・自己負担金

地区健診
特定健康診査
後期高齢者健診
成人健診
肺がん検診
前立腺がん検診



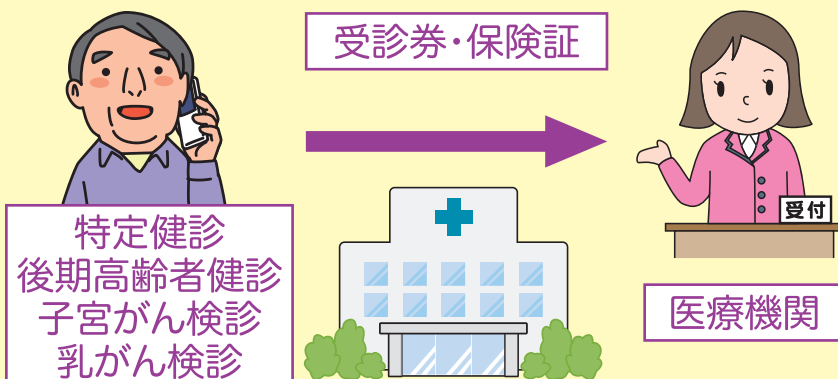
直接会場へ



《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)

医療機関予約



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	かすみがうら市栄倉6167-1	029-831-8576
酒井医院	かすみがうら市栄倉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



総合健診日程(電話での予約制)

※受付は、「健診予約センター」で受付後、空きがあれば「霞ヶ浦保健センター」で受付します。
 ※定員になり次第“締め切り”になりますので、「健診予約センター」での申し込みをおすすめします。
 ※日にちによって、受付先・受付時間が異なりますのでご注意ください。

健診日	健診会場	予約受付先・受付時間		内容
5月7日(月)	霞ヶ浦保健センター	平成30年4月4日(水)～4月6日(金) 9:00～17:00 健診予約センター(専用電話) ☎0570-077-150	平成30年4月9日(月)～4月18日(水) 8:30～17:15 霞ヶ浦保健センター ☎0299-59-2111(代)	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(火)				
5月9日(水)	千代田公民館(講堂)			
5月10日(木)				
5月11日(金)				
9月3日(月)	霞ヶ浦保健センター	平成30年7月30日(月)～7月31日(火) 9:00～17:00 健診予約センター(専用電話) ☎0570-077-150	平成30年8月1日(水)～8月10日(金) 8:30～17:15 霞ヶ浦保健センター ☎0299-59-2111(代)	
9月4日(火)	千代田公民館(講堂)			
9月5日(水)				
12月17日(月)	霞ヶ浦保健センター	平成30年11月15日(木)～11月16日(金) 9:00～17:00 健診予約センター(専用電話) ☎0570-077-150	平成30年11月19日(月)～11月22日(木) 8:30～17:15 霞ヶ浦保健センター ☎0299-59-2111(代)	



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・人間ドック等で健診を受ける人は除きます。

※電話でのお申し込みは必要ありません。健康保険証と受診券を持参のうえ、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。

※地区健診での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。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	23日(水)	千代田公民館(講堂)	10月	2日(火)	千代田公民館(講堂) ★
	24日(木)	働く女性の家 ● ★		3日(水)	働く女性の家 ●
	25日(金)	働く女性の家 ●		4日(木)	安飾地区公民館
	28日(月)	午前 柏崎コミュニティセンター(受付9:30～10:30) 午後 農村環境改善センター(受付13:30～14:30)		5日(金)	牛渡地区公民館
7月	27日(金)	霞ヶ浦保健センター ★	11月	7日(水)	千代田公民館(講堂)
	28日(土)	下稲吉小学校(体育館) ●		8日(木)	千代田公民館(講堂)
9月	30日(日)	霞ヶ浦保健センター	12月	5日(水)	霞ヶ浦保健センター
10月	1日(月)	霞ヶ浦保健センター		6日(木)	霞ヶ浦保健センター
				7日(金)	霞ヶ浦保健センター

★歯周疾患検診・歯っぴースマイル検診があります。

受付時間は 午前9:30～11:00、午後13:30～14:30です。

●例年、働く女性の家での健診は大変混み合うことから、午後以降の円滑な健診実施も考慮し、午前中の受付は150人までに限らせていただきますので、あらかじめご了承ください。また、駐車場の数にも限られておりますので、送迎や徒歩での来場が可能なお客様はご協力をよろしくお願いいたします。

下稲吉小学校での健診におかれましても、多くの来場者が予想される会場でありながら、駐車場の数が限られておりますので、送迎や徒歩での来場が可能な可能なお客様はご協力をよろしくお願いいたします。



歯周疾患検診(電話での予約制)

※20歳以上 定員50名 ※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24日(木)	働く女性の家	平成30年5月2日(水)~5月17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
7月27日(金)	霞ヶ浦保健センター	平成30年7月5日(木)~7月20日(金)		
10月2日(火)	千代田公民館(講堂)	平成30年9月10日(月)~9月21日(金)		

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。お口の病気といえば、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で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。



ピンク色で引き締まって弾力性のある健康な歯ぐき



進行した歯周病



歯の豆知識

歯・口の病気は生活習慣も関係しています。 生活習慣を見直してみましょう。

- 食事はよくかみましょう。…よくかむと唾液の分泌が増えます。かみごたえのある食材を使ったり、大きく切りましょう。
- 間食は甘い物でないものを食べましょう。
- 時間を決めて食べましょう。…1日に何度もダラダラ食べるとお口の細菌が繁殖しやすい状態になってしまうので時間を決めましょう。
- 禁煙しましょう。…喫煙は歯周病の進行を促進してしまうので禁煙しましょう。
- 疲労やストレスをためない。…免疫力や唾液分泌を低下させてしまうのでストレスをためないようにしましょう。
- 身体を動かしましょう。…ウォーキングなどの有酸素運動は免疫力を高めるために効果的です。
- ぐっすり眠るようにしましょう。…質の良い眠りは免疫力を高めます。
- 生活リズムを整えておきましょう。
- 歯みがきは、毎食後+寝る前におこないましょう。…むし歯や歯周病菌の活動が活発になる寝る前はていねいに歯みがきしましょう。



噛めば噛むほど



噛むことによって、唾液の分泌がよくなります。唾液には、消化を助け、口腔内を清潔にする働きがあります。また、噛むという機械的な刺激が頭やあごの骨、顔の筋肉の発育を促し、脳の働きを活性化します。



軟らかい食べ物ばかり食べていると、噛む回数が減り、あごの発育が悪くなったり、お口の中が汚れやすくなったりします。そして、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。よく噛めばあごも発達し、正常な歯並び・噛み合わせも作られます。そして、唾液の分泌も盛んになり、お口の中がきれいになってむし歯や歯周病の予防にもなります。



健診結果が届いたら…

健康相談、特定保健指導に参加しましょう

健診は受けたら終わりではありません。結果を今後の生活にどのように活かすかが重要です。

健康相談

健診の結果通知にご案内を同封します。
健診結果から保健師、管理栄養士と
日常生活の改善ポイントを一緒に
考えていきましょう。



特定保健指導（結果説明会）

かすみがうら市国保の特定健康診査を受診した方でメタボリックシンドロームのリスクがある方は保健師、管理栄養士が生活習慣を見直し、改善するためのお伝いをさせていただきます。
特定保健指導に該当した方には、結果説明会のご案内を通知します。

メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、脂質異常、高血糖のうち、2項目以上が該当した状態です。



内臓脂肪型肥満

腹囲

男性 85cm以上
女性 90cm以上

または

BMI

25以上



高血糖

HbA1c(NGSP)5.6%以上

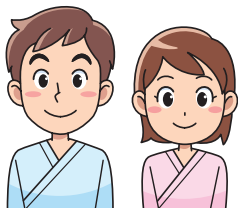
脂質異常

中性脂肪150mg/dL以上
かつ/または
HDLコレステロール40mg/dL未満

高血圧

収縮期血圧130mmHg以上
かつ/または
拡張期血圧85mmHg以上





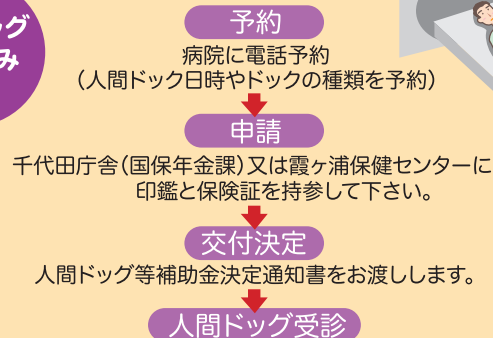
人間ドックの補助

—30歳以上の国民健康保険に加入の方・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人間ドックによる健康診査を奨励し、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	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(特定健診・がん健診の検査内容)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	

人間ドックの申込み方法



※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	029-896-6123
	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	○	○	○		○		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



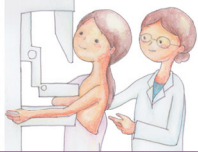
子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診

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～	子宮頸部細胞診	1,000円
	乳がん検診	30歳～56歳	超音波(エコー)	500円
		40歳～49歳(隔年)	マンモグラフィ2方向(X線)	500円
		50歳～(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(男性も可)	超音波(かかとで測定)	500円
医療機関	子宮がん検診	20歳～	子宮頸部細胞診	1,500円
	乳がん検診	20歳～56歳	超音波(エコー)	1,000円
		40歳～49歳(隔年)	マンモグラフィ2方向(X線)	1,500円
		50歳～(隔年)	マンモグラフィ1方向(X線)	1,000円

※次の方はH30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

子宮がん・乳がんの集団検診(要予約)

※今年度より予約の受付先が変更になっています。

集団検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。(定員になり次第締め切ります)

「健診予約センター」で受付後空きがあれば「霞ヶ浦保健センター」で受付します。

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。

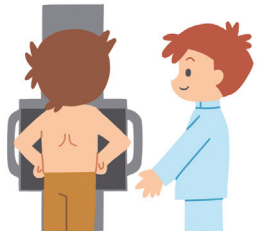
乳がん検診の注意事項

- 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(埋め込み型除細動器)・カテーテル・V-Pシャント等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 1年以内に胸部付近の手術をされた方
 - 4 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 H9年4月2日～H10年4月1日生の方
- 乳がん検診(マンモグラフィ)S52年4月2日～S53年4月1日生の方

検診日	検診会場	受付時間	子宮がん		乳がん		骨粗しょう症		予約受付期間 (日にちによって受付先が変わりますのでご注意ください) 定員になり次第締め切ります
			午前	午後	午前	午後	午前	午後	
7月 6日(金)	霞ヶ浦保健センター	午前10:00～	—	○	○	○	—	—	5月23日(水)～5月25日(金) 9:00～17:00 健診予約センター(専用電話) ☎0570-077-150
7月 7日(土)			—	○	○	○	○	○	
7月17日(火)	働く女性の家	10:30	—	○	○	○	○	○	
7月18日(水)		午後12:30～	—	○	○	○	—	—	9月12日(水)～9月14日(金) 9:00～17:00 健診予約センター(専用電話) ☎0570-077-150
10月28日(日)	霞ヶ浦保健センター	13:00	—	○	○	○	—	—	
10月29日(月)		(午後の骨ソのみ)	—	○	○	○	○	○	
11月13日(火)	働く女性の家	13:30～14:00	—	○	○	○	○	○	9月18日(火)～9月21日(金) 8:30～17:15 霞ヶ浦保健センター ☎0299-59-2111(代)
11月14日(水)			—	○	○	○	—	—	



子宮がん・乳がんの医療機関検診

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。

H30年度の申請受付期間 ▶ H30年4月2日～H31年3月1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（窓口センター）・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行日から1か月です。（3月に受診を希望する方は3/1までに申請手続きを行って下さい。）
有効期限が過ぎ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30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	ウララ胃腸科外科	土浦市大和町9-2 ウララ2-203	029-825-4477		○	
	神立病院	土浦市神立中央5-11-2	029-831-6123		○	○
	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	○※	○	○
	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		○	
	野上病院	土浦市東崎町6-8	029-822-0145		○	
	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	0299-22-4113		○	○
	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	029-875-3511	○	○	○

※日立製作所 土浦診療健診センタの子宮がん検診は水曜日のみです。※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。ただし、土浦協同病院は利用できません。

こんな症状の時は、すぐ病院へ行きましょう。

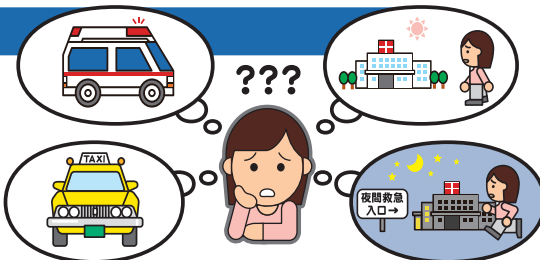
こんな症状がみられたら、ためらわずに119番に連絡してください。重大な病気やけがの可能性があります。



	大人の症状	子どもの症状
顔	●顔半分が動きにくい、あるいはしびれがある ●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 ●物が突然二重に見える	●くちびろの色が紫色で、呼吸が弱い
頭	●突然の激しい頭痛 ●突然の40度を超えるような高熱 ●支えなしで立てないぐらい急にふらつく	●頭を痛がって、けいれんがある。 ●頭を強くぶつけて、出血が止まらない ●意識がない、けいれんがある ●生後3ヵ月以内の高熱(38度以上)
胸や背中	●突然の胸痛 ●急な息切れ、呼吸困難 ●胸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分以上続く	●激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しく、顔色が悪い、横になれない ●呼吸のたびに胸がペコペコ凹む
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、そして量が多い	●激しい下痢や嘔吐で水分がとれない ●食欲がなく、意識がハッキリしていない ●激しい腹痛・嘔吐が止まらない ●便に血が混ざっている
手足	●突然手足がしびれる ●突然、片方の腕や足に力が入らなくなる	●手足が硬直している
その他	●意識の障害がある(返事がない、または話している内容がおかしい) ●けいれんがある ●冷や汗を伴うような強い吐き気。または嘔吐している。 ●食べ物がのどに詰まり、呼吸が苦しい ●大量の出血を伴うけががある ●広範囲のやけどがある ●高所から転落して頭を打った	●意識の障害がある(返事がない、または話している内容がおかしい) ●けいれんがある。5分以上続く ●虫に刺されて全身に蕁麻疹が出て、顔色が悪い ●冷や汗を伴うような強い吐き気。または嘔吐している。 ●変な物を飲み込んだ形跡がある ●大量の出血を伴うけががある ●広範囲のやけどがある ●高所から転落して頭を打った ●交通事故などで強い衝撃を受けた

救急医療ご利用に当たってのお願い

救急でなければ、検査や治療が十分にできる通常の診療時間内に受診しましょう。休日・夜間で、比較的症状の軽い場合は、地域の休日夜間急患センターや在宅当番医を利用しましょう。救急車は、緊急性の高い病気やけがなどのときに利用しましょう。



急な病気やケガで困った時

茨城県救急医療情報システム

今診てもらえる医療機関や休日や夜間に受診できる当番の医療機関や休日夜間診療所を探すことができます。

アドレス ●パソコン <http://www.qq.pref.jp/>
●携帯サイト <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/>

電話番号 「救急医療情報コントロールセンター」のオペレーターがお近くの医療機関を24時間体制で案内します。
(歯科の案内はおこなっていません)

029-241-4199

茨城県子ども救急電話相談

お子さんが急な病気で心配なとき(すぐに受診させたほうがよいのか様子を見ても大丈夫なのか)ご相談下さい。看護師がお答えします。

相談日時 平日:18:30～翌朝8:00
休日:8:00～翌朝8:00
※休日:日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

電話番号 プッシュ回線の固定電話、携帯電話から 短縮ダイヤル#8000
すべての電話から **029-254-9900**

子どもの救急

生後1か月～6歳までのお子さんを対象に、気になる症状毎に、病院を受診するかどうか、判断目安を提供しています。

アドレス <http://kodomo-qq.jp/>

中毒110番

タバコ、化学物質(家庭用品等)、医薬品等を飲み込んでしまったときは応急手当や受診の必要性を薬剤師がアドバイスしています。

電話番号 つくば: **029-852-9999** (365日 9:00～21:00対応)
大 阪: **072-727-2499** (365日 24時間対応)
タバコ専用電話: **072-726-9922** (365日24時間対応、テープ方式)



茨城県救急医療
情報システム
QRコード



子どもの救急
QRコード



脳梗塞が増えています!!

脳卒中とは・・・脳の血管に障害が起こり、急激にマヒやしびれなどの神経症状が現れる病気です。

日本の脳卒中の患者は2020年には300万人になると言われています。特に脳梗塞が急増しています。脳卒中全体の75%にあたる35万人もの人が1年間に発症しています。

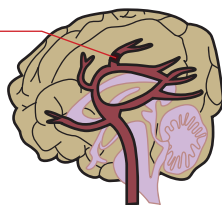
脳梗塞の前ぶれ発作（TIA）

脳梗塞は大きな発作を起こす前に予兆のような症状が現れることがあります。それが「TIA＝一過性脳虚血発作」です。一時的に脳の血管に血栓が詰まるのが原因。ほんの数分から長くても24時間以内に消えます。この段階で異変に気づいて専門医療機関に受診すれば脳梗塞は防げます。

前ぶれ発作

- ・体の片側のしびれ
- ・めまいやふらつきがある
- ・物が見えにくい
- ・体の片がわにマヒがおこる
- ・ろれつがまわらない
- ・視野が欠ける

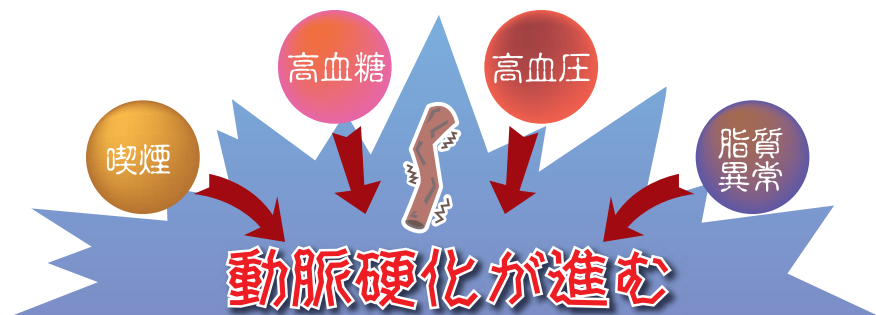
血栓



動脈硬化で内腔が狭くなったところに血栓ができ、血液が流れなくなります。

※前ぶれがあった人の3人に1人は本格的な脳梗塞に5年以内になります。
おかしいと思ったら、とにかく神経内科又は脳神経外科で精密検査を受けて下さい。

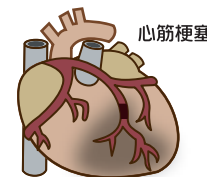
動脈硬化予防のために普段の食事や生活習慣から見直しましょう。
保健センターでは、栄養相談・健康相談・運動教室等行います。
ぜひ、日頃の健康のためにご参加ください。



心臓を守る!!

狭心症や心筋梗塞を起こす人が増えています。

狭心症は冠動脈の中が狭くなり、心臓の筋肉に必要な酸素や栄養が不足するために起こります。心筋梗塞は、冠動脈が完全に詰まってしまい血流の流れが停止した状態で、心筋の一部が壊死してしまいます。



	狭心症	心筋梗塞
胸痛の特徴	締め付けられるような重苦しさ、圧迫感がある痛み。	前ぶれもなくおこり、締め付けられるような激しい痛み。不快感がある。呼吸困難
発作の持続時間	1～5分程度で長くても10分程度	15分以上数時間続くこともある。
ニトログリセリンの効果	多くの場合は効果ある。	あまり効果ないので、できるだけ早く救急車を呼び、医師の診察を受ける。

狭心症・心筋梗塞予防のための生活アドバイス

- ① 食生活に注意しましょう。
脂肪や塩分の多い食事は控え、バランスの良い食事を心がけましょう。野菜は1日5皿を目標にしましょう。
- ② 運動習慣をつけましょう。
ウォーキングなど有酸素運動を行い、運動不足を解消します。
歩く時間がない人は、日常生活の中で動くことで立派な運動になります。
- ③ 禁煙をしましょう。
タバコは動脈硬化を促進します。喫煙している人は禁煙にチャレンジをしましょう。
- ④ 重い荷物に注意しましょう。
発作の経験がある人は重い荷物を持つ、高いところ上げるなど、呼吸を止めて力む動作には注意しましょう。
- ⑤ 熱いお風呂に注意しましょう。
- ⑥ 寒さに注意しましょう。
急に寒いところに出ると、心臓に負担がかかります。
少なくとも家の中の温度は一定に保ちましょう。





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。

会場は霞ヶ浦保健センターです。



育児について何か気になることや心配なことがありましたら、お気軽に保健センターへご連絡ください。

保健師、管理栄養士、歯科衛生士が相談にのります。

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

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	25日(水)	17日(木)	21日(木)	25日(水)	23日(木)	20日(木)	24日(水)	15日(木)	13日(木)	16日(水)	21日(木)	14日(木)
		対象月	H29.12生	H30.1生	H30.2生	H30.3生	H30.4生	H30.5生	H30.6生	H30.7生	H30.8生	H30.9生	H30.10生	H30.11生
めだか教室 (1歳児相談)	13:00～ 13:20	実施日	17日(火)		19日(火)		21日(火)		23日(火)		4日(火)		19日(火)	
		対象月	H29.4,5生		H29.6,7生		H29.8,9生		H29.10,11生		H29.12生 H30.1生		H30.2,3生	
1歳6ヶ月児健診	13:00～ 13:20	実施日	24日(火)	30日(水)	15日(金)	10日(火)	17日(金)	14日(金)	16日(火)	16日(金)	3日(月)	22日(火)	15日(金)	8日(金)
		対象月	H28.9生	H28.10生	H28.11生	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
2歳児歯科健診	13:00～ 13:20	実施日		22日(火)		24日(火)		21日(金)		20日(火)		18日(金)		15日(金)
		対象月		H27.12生 H28.1生		H28.2,3生		H28.4,5生		H28.6,7生		H28.8,9生		H28.10,11生
3歳児健診	13:00～ 13:20	実施日	18日(水)	16日(水)	20日(水)	11日(水)	22日(水)	19日(水)	17日(水)	21日(水)	12日(水)	23日(水)	20日(水)	13日(水)
		対象月	H26.12生	H27.1生	H27.2生	H27.3生	H27.4生	H27.5生	H27.6生	H27.7生	H27.8生	H27.9生	H27.10生	H27.11生
育児相談 要予約	9:30～ 10:30	実施日	23日(月)	21日(月)	25日(月)	23日(月)	27日(月)	25日(火)	22日(月)	26日(月)	14日(金)	29日(火)	25日(月)	18日(月)
家族一緒に マタニティ教室 要予約	実施時間 9:30～ 12:00	実施日			4日(月) 9日(土)				10日(水) 21日(日)				4日(月) 9日(土)	
にこにこ教室 要予約	未満児教室 (実施時間 10:00～11:30)	12日・19日 26日	10日・17日 24日	7日・14日 28日	5日・12日 26日	2日・9日 23日	6日・13日 27日	4日・11日 25日	1日・8日 22日	13日・20日 27日	10日・17日 24日	7日・14日 28日	7日・14日 20日	
	5～6歳教室 (実施時間 14:00～16:00)	11日	2日	6日	4日	1日	5日	3日	7日	19日	9日	6日	6日	
	個別相談 (実施時間 9:30～11:45)	11日・12日 19日・26日	9日・10日 17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・23日	5日・6日 13日・27日	3日・4日 11日・25日	1日・7日 8日・22日	13日・20日 27日	9日・10日 17日・24日	6日・7日 14日・28日	7日・14日 20日	

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、育児相談、歯科相談、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、育児相談、歯科相談、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、育児相談、歯科相談、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、尿検査、視力検査、育児相談、歯科相談、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、母乳相談

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

・助産師、栄養士からのお話
・先輩パパママとの交流会

第2回

・歯科衛生士、保健師からのお話
・沐浴体験
・妊娠疑似体験

妊娠から出産、産後のことまで色々な話を聞くことができます。



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。〕
5～6歳児。

○個別相談
言語聴覚士・認定心理士による個別相談
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。



歯っピースマイル検診

親子で歯科検診

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24日(木)	働く女性の家	午前 9時00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2日(水)～5月17日(木)	筆記用具をご用意ください。 参加費は無料です。
7月27日(金)	霞ヶ浦保健センター	午前 9時00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	7月5日(木)～7月20日(金)	筆記用具をご用意ください。 参加費は無料です。
10月2日(火)	千代田公民館(講堂)	午前 9時00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	9月10日(月)～9月21日(金)	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。

親子健康教室(夏休み開催予定) 後日広報誌等でお知らせします。ご確認ください。



妊娠・出産・子育て

不妊治療費補助事業

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。

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 千代田庁舎(市民課窓口)、霞ヶ浦庁舎(市民課窓口)、中央出張所、霞ヶ浦保健センター
※マイナンバーカードを持っている方は電子申請可(母子健康手帳は霞ヶ浦保健センターで交付となります。)

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庭に保健師が訪問を行っています。体重測定や子育て相談、健康診査や予防接種等の説明を行います。

対象者 生後4ヶ月までの赤ちゃんがいる全てのご家庭

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。

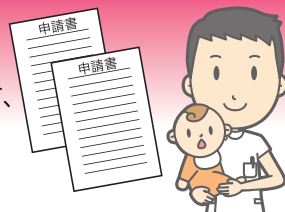


養育医療給付事業

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

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。

※償還払い申請手続きについては、保健センターへお問い合わせください。



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。

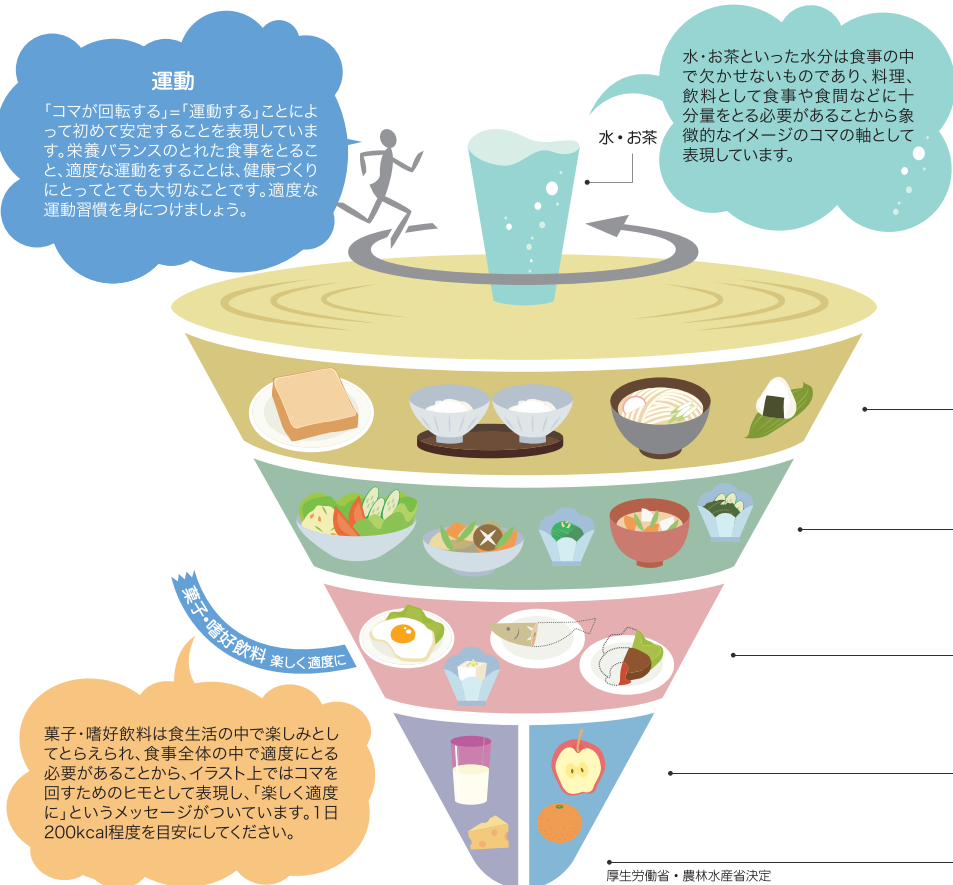
乳児健康診査受診票は出生した翌月中旬頃に郵送いたします。

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。



あなたの大切なからだをつくる為に食事バランスを考えましょう!!



「食事バランスガイド」とは1回に「何を」「どれだけ」食べたら良いのかをコマをイメージしたイラストでできるだけ分かりやすく示したものです。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1 日 分	料 理 例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形) 5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1つ(SV) = 主材料に由来する炭水化物約40g 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 長たくあん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし 1つ(SV) = 主材料の重量約70g
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 2つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ 1つ(SV) = 主材料に由来するたんぱく質約6g
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分 1つ(SV) = 主材料に由来するカルシウム約100mg
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かんきつ1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個 1つ(SV) = 主材料の重量約100g

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

【200kcalの目安】せんべい 3~4枚、ショートケーキ 小1個、日本酒コップ 1杯(200ml)、ビール 缶1本半(500ml)、ワイン コップ1杯(260ml)、焼酎(ストレート) コップ半分(100ml)

料理区分と数え方について

食事バランスガイドでは、毎日の食事を主食／副菜／主菜／牛乳・乳製品／果物の5つに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いています。
また、欠かすことのできない水・お茶、菓子・嗜好飲料、運動についてもイラストで表現しています。
油脂・調味料については、基本的に料理の中に使用されているものであることから、イラストとして表現していません。
料理を選ぶ際に、エネルギー、脂質、塩分の表示を併せて、チェックすることが大切です。

※さらに強い運動や労働を行っている人は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、適宜調整が必要です。
※妊娠や授乳している人は、適量が異なりますので、農林水産省に掲載されている「妊産婦のための食生活指針」にある妊産婦のための食事バランスガイドをご覧ください。

適量チェック! CHART

性別	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9才	1400	4~5	5~6	3~4	2	2
70才以上	~2000	※1 低い	※1 低い	※1 低い	※2 2~3	※1 低い
10~11才	2200	5~7	5~6	3~5	2	2
12~17才	±200	※1 低い	※1 低い	※1 低い	※2 2~3	※1 低い
18~69才	2400	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	~3000	※1 低い	※1 低い	※1 低い	※2 2~4	※1 低い

単位: つ (SV)
SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

※1 身体活動量の現方「低い」1日中座っていることがほとんどの人「ふつう以上」:「低い」に該当しない人

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について成長期に特に必要なカルシウムを十分に取るために、牛乳・乳製品の消費量は少し高めに設定して「2~3つ(SV)」。「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

1日に必要な野菜の量

野菜は1日に350g必要と言われています。

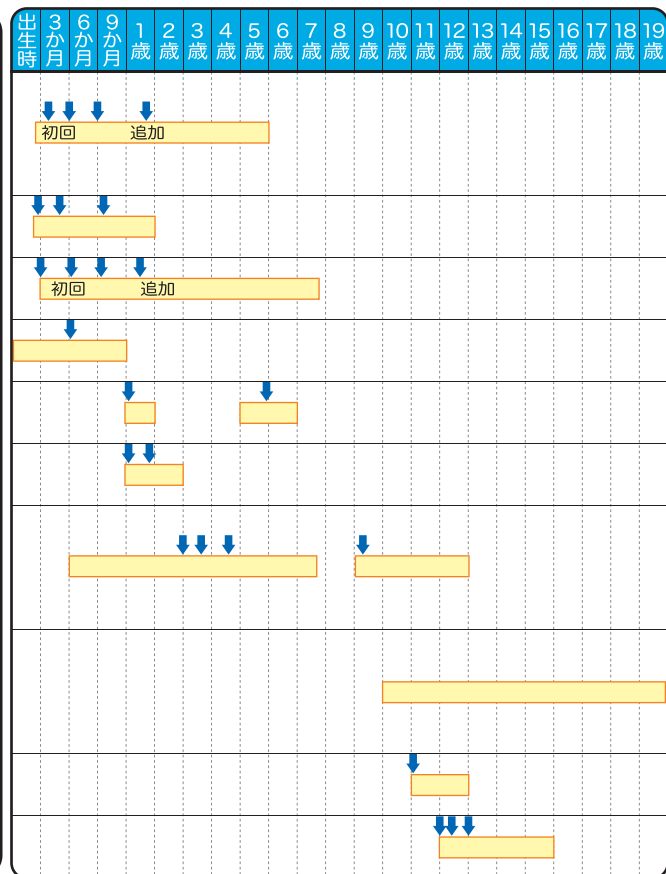
緑黄色野菜 + その他の野菜 = 350g以上 (子どもは300g)
120g以上



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	
		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24年4月2日～平成25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歳の方には予診票を個人通知します
	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。4回終了していない方はご連絡下さい。 平成19年4月1日以前の生まれの方は20歳の誕生日の前日まで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。4回終了していない方はご連絡下さい。	
二種混合(ジフテリア・破傷風)	2期(1回)	平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの小学6年生(個別通知します) 13歳の誕生日前日までに受けて下さい。	
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14年4月2日～平成19年4月1日生まれ) ※積極的勧奨は行っていないが、接種を希望の方は保健センターにご連絡下さい。	



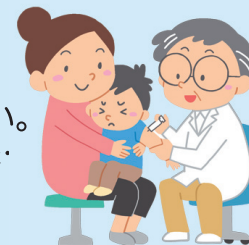
- 子どもの予防接種予診票綴は、出生した翌月中旬頃に郵送いたします。
- 予防接種協力医療機関で個別接種となります。定期予防接種は茨城県内医療機関で接種ができます。その時はかすみがうら市の予診票を利用してください。

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」の小冊子をよくご覧になり、接種して下さい。
- ②接種前には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日以上間隔をあけて下さい。
(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日以上間隔をあけて下さい。
(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は償還払いの手続きができます。
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される方は、医療機関に接種料金を全額お支払い下さい。 償還払いの手続きをしていただき、公費負担分を市から対象者の口座に振り込みます。 払い戻し手続きは、予防接種の名称を明記した領収書、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30年10月1日～平成30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(心臓・腎臓又
呼吸器の機能に重度の障害を有する方)

助成期間 平成30年10月1日～平成30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費の公費助成は、平成
30年度までになります。
平成31年度からは65歳の方のみの助成になりま
す。ぜひ、平成30年度中に受けてください。

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。

定期接種対象者には、5月に案内と予診票を郵送します。
任意接種対象者には、案内を郵送します。

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31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(心臓・腎臓又
呼吸器の機能に重度の障害を有する方)

助成期間 平成30年4月1日から平成31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30年度に 各年齢になる方	生年月日
65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生
85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生
90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生
100歳	大正7年4月2日～大正8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。



スマート・エクササイズ教室

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します。運動習慣を身につけよう!!

期日	時間	会場	予約方法
9月28日(金)	受付9:40～ 実施時間 10:00～11:30	千代田 公民館 講堂	8/6(月)～8/31(金) の間に霞ヶ浦保健センターに 電話でお申込み下さい。
10月12日(金)			
10月26日(金)			
11月 9日(金)			
11月30日(金)			

対 象 市内在住の概ね40歳～74歳の方 (定 員) 30名(定員になり締め切ります) (持ち物等) 運動できる服装・靴・飲み物

ヨガ教室

ヨガを通じて心と体・魂がつながっている感覚を体験してみよう!

期日	時間	会場	予約方法
6月27日(水)	受付9:40～ 実施時間 10:00～11:30	わかぐり 運動公園 体育館	5/14(月)～6/8(金) の間に霞ヶ浦保健センターに 電話でお申込み下さい。
7月11日(水)		千代田公民館 講堂	
7月25日(水)			
8月 8日(水)			

対 象 市内在住の概ね40歳～74歳の方 (定 員) 20名(定員になり締め切ります) (持ち物等) 運動できる服装・飲み物・バスタオル

ミニウォーキング

期 日	時 間	ウォーキングコース	集合場所
4月20日(金)	10:00～12:00	ヘルスロードを歩こう (お花見ウォーク)	千代田公民館
5月29日(火)	9:30～12:00	富士見塚 古墳公園ウォーク	富士見塚古墳公園 駐車場
6月13日(水)	9:30～12:00	歴史を巡ってウォーク (稲吉宿)	千代田保健センター
9月27日(木)	9:30～12:00	歴史を巡ってウォーク (志筑)	中志筑農村 集落センター
10月18日(木)	9:30～12:00	歴史を巡ってウォーク (下土田周辺)	往西寺(下土田1413)
11月20日(火)	10:00～12:00	歩崎ウォーク	歩崎公園
12月11日(火)	10:00～12:00	ヘルスロードと 鶴沼ウォーク	地域活性化センター 生産物産直売所

(持ち物等) ウォーキングできる服装と靴・飲み物 (申込方法) 実施前日までに霞ヶ浦保健センターに電話でお申し込み下さい。

※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。

市民ウォーキング大会を行います。後日広報誌等でお知らせします。ご確認ください。

こころの相談

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

5/14(月)	7/30(月)	9/26(水)
11/19(月)	1/28(月)	3/11(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ご
相談に応じます。

場 所 霞ヶ浦保健センター

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

自分自身の健康を考えたことはありますか?
講座に参加して自分自身の健康管理の参考に!
詳細は広報誌等で後日お知らせいたします。



出張・出前講座

あなたの身近な集まりや敬老会、子ども会などの
集まりの際、健康づくりに関する出張講座を行います。
ご希望の際はお問い合わせください。

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9日(水)	あじさい館 会議室 平成30年 4/6(金)～ 4/19(木)	9月26日(水)	千代田公民館 講堂 平成30年 8/24(金)～ 9/6(木)
2	肩痛予防改善体操①	5月23日(水)		10月3日(水)	
3	肩痛予防改善体操②	6月6日(水)		10月10日(水)	
4	腰痛予防改善体操①	6月13日(水)		10月17日(水)	
5	腰痛予防改善体操②	6月20日(水)		10月24日(水)	
6	膝痛予防改善体操①	6月27日(水)		11月14日(水)	
7	膝痛予防改善体操②	7月4日(水)		11月21日(水)	
8	全体のまとめ・体操	7月11日(水)		11月28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16日(水)	千代田公民館 講堂 または 会議室 平成30年 4/6(金)～ 4/19(木)	9月12日(木)	あじさい館 会議室 平成30年 8/10(金)～ 8/23(木)
2	転倒予防体操②	5月30日(水)		9月19日(水)	
3	脳トレ・認知症予防	6月7日(木)		10月12日(金)	
4	ヨガと笑い	6月14日(木)		10月16日(火)	
5	歯の健康・誤嚥予防	6月19日(火)		10月26日(金)	
6	栄養・骨粗しょう症予防	6月29日(金)		11月1日(木)	
7	スクエアステップ	7月3日(火)		11月7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)
募集は広報や回覧でもお知らせします。

楽だカフェ

認知症の人とそのご家族、認知症に関心がある方、
その他どなたでも参加できます。
お茶を飲みながらおしゃべりやレクリエーション、
脳トレ、懐かしい歌を歌っています。

毎月第2土曜日 大塚ふれあいセンター 13時30分～15時30分
毎月第3金曜日 あじさい館(多目的室) 13時30分～15時30分
無料です

認知症相談窓口

認知症について身近に相談できる場所です。認知症
専門の病院職員が相談をお受けします。
どうぞお気軽にお越しください。

毎月第3金曜日 あじさい館(研修室1) 13時30分～15時30分
無料です

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(食べ物を噛み、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。

このページのお問い合わせは

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)

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
MED AGRI CLINICかすみがうら	かすみがうら市上稲吉38	0299-57-3005
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



霞ヶ浦保健センター
〒300-0134
かすみがうら市深谷3671-2



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