

2019年度版

かすみがうら市は「健康まちづくり宣言」をしました。

保存版



かすみがうら市

健康カレンダー

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

もくじ

おとなの健康

- 各種健康診査……………1~3
- 歯周疾患検診……………4
- 生活習慣を予防・改善しましょう! ……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

- ミニウォーキング日程・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♪

現在、メタボリックシンドロームの該当者または予備群の割合は、**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。

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!



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



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		上記内容に腹囲の計測が追加 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群P5*参照) の予防と改善を目的として、保健指導の対象者となるか どうかを判断するための健診
		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50歳以上(男性)	集団健診	500円	血液検査(健診時に採血)
	胃炎ウイルス検診	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 5月28日、7月30日、11月11日

※次の方は2019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

《集団健診とは》

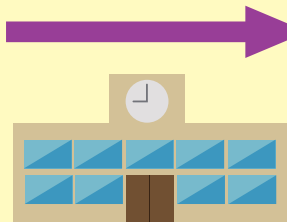
健診は **集団健診** と **個別健診** があります。
市の施設や地区の公民館で行う健診。(地区健診、総合健診、子宮・乳がん検診)

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。

受診券・保険証・自己負担金

総合健診
子宮がん検診
乳がん検診

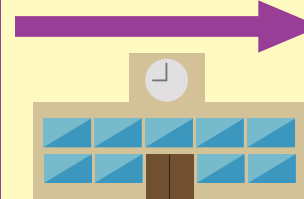


健診会場

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

健診会場
受付

《個別健診とは》

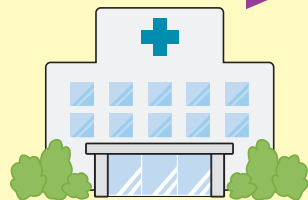
協力医療機関で行う健診。(特定健診、後期高齢者健診、子宮・乳がん検診)

医療機関予約

※子宮がん検診・乳がん検診の申請手続きについては、8ページをご覧ください。

受診券・保険証

特定健診
後期高齢者健診
子宮がん検診
乳がん検診



医療機関

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

お得な情報!

たった半日で「がん検診+特定健診=総合健診」が
お安く受けられます!!

1981年以来、日本人の死因の第1位である「がん」。
日本人の2人に1人は「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。
がんを未然に防ぐには、検診は欠かせません。
検診で、初期の段階で発見し、適切な治療を行う必要があるからです。
大切なあなたの命を守るために、**この機会に、ご利用ください!『総合健診』!!**



かすみがうら市の「総合健診」はこんなにお得!!

人間ドック等、医療機関の場合だと…

●日帰り人間ドックの自己負担金額は約**19,000円~23,000円**



かすみがうら市の「総合健診」の場合だと…

●がん検診+特定健診=総合健診で**4,000円**
●しかも、人間ドックと検査項目は、ほとんど変わらない!!





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9日(木)	千代田公民館(講堂)	2019年4月3日(水)～4月6日(土) 9:00～17:00 健診予約センター(専用電話) ☎0570-077-150	2019年4月8日(月)～4月17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 受付時間は、午前7:00、8:00 9:00、10:00です。
5月10日(金)				
5月13日(月)				
5月14日(火)	霞ヶ浦保健センター			
5月15日(水)				
9月3日(火)	千代田公民館(講堂)	2019年7月29日(月)～7月30日(火) 9:00～17:00 健診予約センター(専用電話) ☎0570-077-150	2019年7月31日(水)～8月9日(金) 8:30～17:15 霞ヶ浦保健センター ☎0299-59-2111(代)	
9月4日(水)				
9月5日(木)				
12月16日(月)	霞ヶ浦保健センター	2019年10月28日(月)～10月29日(火) 9:00～17:00 健診予約センター(専用電話) ☎0570-077-150	2019年10月30日(水)～11月11日(月) 8:30～17:15 霞ヶ浦保健センター ☎0299-59-2111(代)	
12月17日(火)				



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	26日(日)	下稻吉小学校(体育館)	10月	2日(水)	安飾地区公民館
	27日(月)	千代田公民館(講堂)		3日(木)	働く女性の家
	28日(火)	働く女性の家 ★		4日(金)	千代田公民館(講堂)
	29日(水)	働く女性の家	11月	11日(月)	千代田公民館(講堂) ★
	30日(木)	農村環境改善センター		12日(火)	千代田公民館(講堂)
7月	30日(火)	霞ヶ浦保健センター ★	12月	3日(火)	霞ヶ浦保健センター
	31日(水)	霞ヶ浦保健センター		4日(水)	霞ヶ浦保健センター
9月	30日(月)	霞ヶ浦保健センター		5日(木)	霞ヶ浦保健センター
10月	1日(火)	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。

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、駐車場の数も限られておりますので、送迎や徒歩でのご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。

受付時間は 午前9:30～11:00、午後13:30～14:30です。



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28日(火)	働く女性の家	2019年4月23日(火)~5月21日(火)	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30日(火)	霞ヶ浦保健センター	2019年7月5日(金)~7月23日(火)		
11月11日(月)	千代田公民館(講堂)	2019年10月10日(木)~10月30日(水)		

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



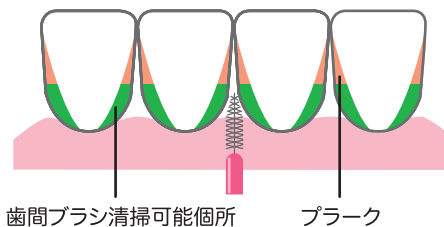
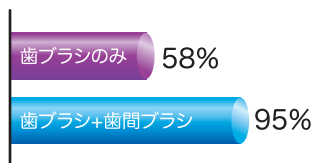
進行した歯周病



歯周病対策は歯と歯の間の清掃

歯と歯の間は、歯ブラシが届かず、歯周病の原因となるプラーク(歯垢)が残りやすい場所です。歯間ブラシで効果的に除去しましょう。

毛先が届きにくい歯間部のプラーク除去率



歯間ブラシ清掃可能箇所

プラーク

1 必ず鏡を見ながら使いましょう。鉛筆を待つように持つと、操作がしやすいです。

2 歯ぐきを傷つけないように、ゆっくりと斜めに挿入します。歯間ブラシを水平にして、歯面に沿わせて前後に2~3回動かします。

3 奥歯は、内側からと外側からの両方向から使うと効果的です。

4 取り出す時は、ゆっくりと抜き取ります。

5 使用後は流水で洗い乾燥させてください。

一日1回は、歯間ブラシを使いましょう。

歯間ブラシが入りにくい狭い隙間はデンタルフロスを使いましょう。

糸巻きタイプ
デンタルフロス
ホルダー(柄付き)タイプ



プロによる定期的なケアを

毎日のセルフケアにプラス

歯と口腔の健康を保つためには、丁寧で確実な口腔清掃を続けることが大切です。毎日の歯と歯ぐきのセルフケアに加え、年2回程度は歯科医院でプロフェッショナルケアを受けましょう。

プロフェッショナルケアとは?

- 歯石除去、歯面のクリーニング
- フッ化物塗布
- セルフケアの指導(歯みがき・歯間清掃の方法)



生活習慣病を予防・改善しましょう！

●生活習慣病の主な原因

運動不足

食べ過ぎ

飲み過ぎ

ストレス

睡眠不足

喫煙

過労

内臓脂肪蓄積



高血糖

高血圧

脂質異常

放置すると



生活習慣病

糖尿病

高血圧症

脂質異常症

血管の老化が加速

病気が進行すると

1つ該当あるいは2つ該当

〈メタボリックシンドローム予備群〉

特定健診で早期発見

〈血管の老化が速くなる〉

この段階で、管理栄養士・保健師等が生活習慣改善のために保健指導をします。
(訪問あるいは電話)

ワン
ポイント

太い血管の老化現象
動脈硬化

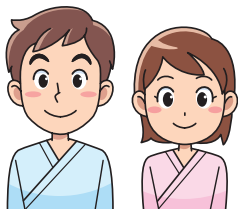
血管の老化は若い頃から始まっていますが、自覚症状はなく、多くの場合加齢とともに動脈硬化が進みます。進行を早めてしまう重要なものの一つが、喫煙です。

心筋梗塞

脳卒中

糖尿病

(合併症・失明・透析)

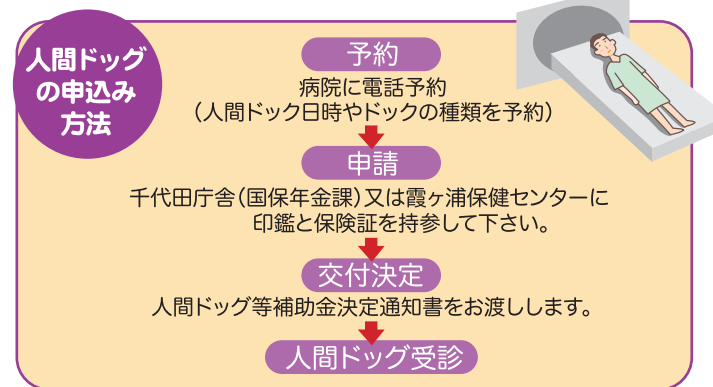


人間ドックの補助

—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	



※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～	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

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

※次の方は2019年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)



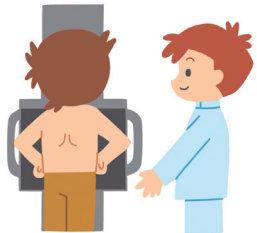
子宮がん・乳がんの集団検診(要予約)

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。

集団検診日程

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 1日(月)	霞ヶ浦保健センター	午前10:00～ 10:30	—	○	○	○	—	—	5月22日(木)～5月23日(木) 9:00～17:00 健診予約センター(専用電話) ☎0570-077-150
7月 2日(火)			—	○	○	○	○	○	
7月 9日(火)	働く女性の家	午後12:30～ 13:00	—	○	○	○	—	—	
7月 10日(水)			—	○	○	○	○	○	
10月 23日(水)	霞ヶ浦保健センター	(午後の骨ソのみ)	—	○	○	○	○	○	9月17日(火)～9月18日(木) 9:00～17:00 健診予約センター(専用電話) ☎0570-077-150
10月 24日(木)	働く女性の家	13:30～14:00	—	○	○	○	○	○	



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。

2019年度の申請受付期間▶2019年4月1日～2020年2月28日まで

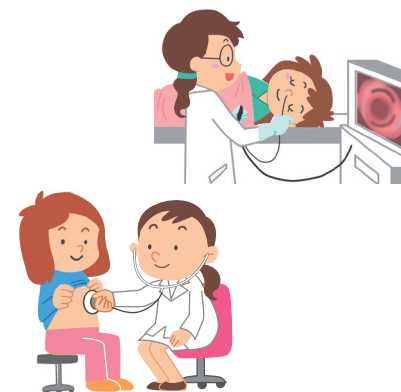
①申請手続きを行う（申請窓口） 霞ヶ浦保健センター・千代田庁舎・中央出張所（持ち物） 印鑑

※次の方は2019年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○及びA所持者・生活保護世帯）

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）自己負担金を持参して受診
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2/28までに申請手続きを行ってください。）
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。



2019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	029-896-6123		○	○
	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	○	○	
	鈴村医院	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	○	○	
	柴田マタニティクリニック	土浦市桜町4-13-20	029-821-0154	○		
阿 見	橋本産婦人科医院	土浦市東並木町576	029-822-5541	○		
	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	0299-23-4113		○	○
	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	○		
	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	○	○	○

こんな症状の時は、すぐ病院へ行きましょう。

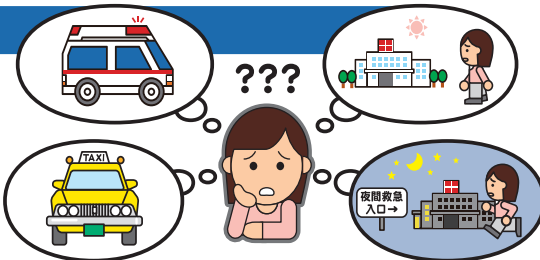
こんな症状がみられたら、ためらわずに119番に連絡してください。重大な病気やけがの可能性があります。



	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 ●食べ物のがどに詰まり、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ケガ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



茨城県救急医療情報システムQRコード

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:17:30～翌朝9:00
休日: 9:00～翌朝9:00

※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 **03-5367-2367**

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/>



子どもの救急QRコード

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)



21世紀のいま、日本人40歳以上男性3人に1人、女性4人に1人は、糖尿病患者か予備群で、もはや「国民病」となっています。

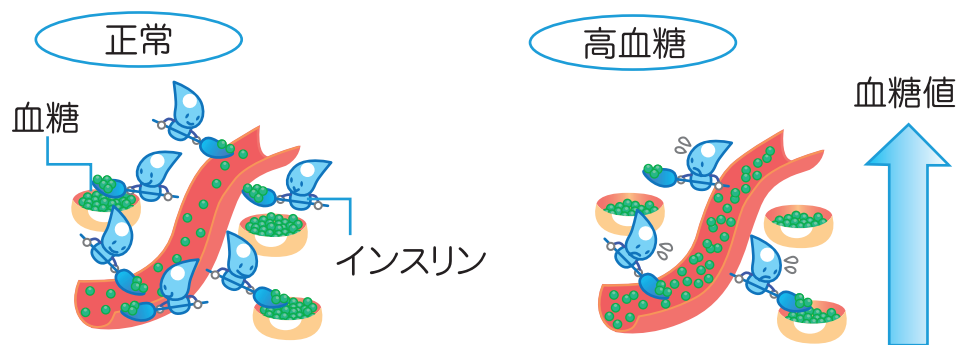
～「糖尿病」ってどんな病気～

★キーワードは・・・「インスリン」!!!

「糖尿病」とは、「インスリン」というホルモンの量が不足したり、働きが悪くなることで、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなりすぎた状態(高血糖)が、長く続く病気です。

★インスリンとは??

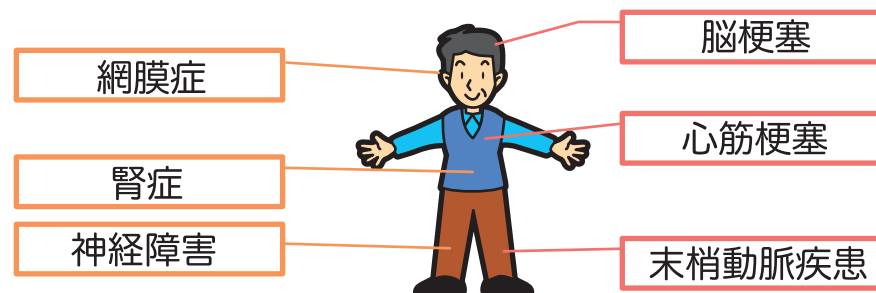
- 血糖が正常でいられるよう調節する、膵臓から分泌されるホルモンです。からだの中で、血糖を下げるのができるのは、「インスリン」ただ一つです。
- 「インスリン」は血管から細胞へ、糖を運んで、血管の中の糖の値を下げてくれます。しかし、何らかの問題で、「インスリン」が不足したり、働きが悪くなることで、血糖が正常に保てなくなります。つまり、血糖を正常に保つには、この「インスリン」がとても重要なのです!



高血糖のかたは、一時的に本来の実力よりも、インスリンが血糖を下げてくいた体になっていることがあります。

★糖尿病は怖い?? 忍び寄る「合併症」に気を付けて!

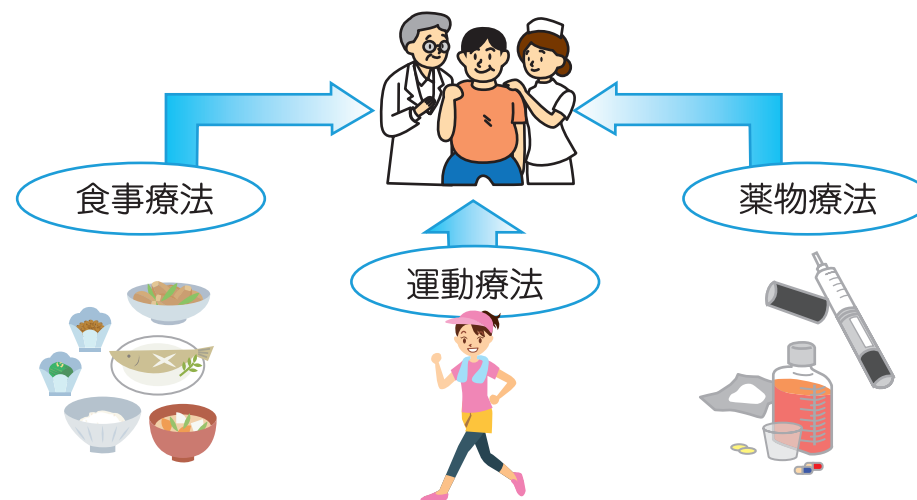
- 長期間、高血糖状態が続くと、血管がもろくなり、それが原因でさまざまな合併症が発症します。
- 合併症は、大きく2つに分かれます。
細い血管が障害されるものと、太い血管が障害されるものです。



糖尿病は、合併症の発症や進行を遅らせることがとても大切です。高血糖状態は、合併症を発症、進行させてしまうので、血糖値を良い状態に保つ必要があります。

★血糖値を良い状態に保つには、3つの治療法が基本です。

血糖値を良い状態に保つためには、3つの治療法があります。うまく治療法を生活に取り入れることが大切です。





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	15日(月)	23日(木)	19日(水)	25日(木)	28日(水)	26日(木)	21日(月)	7日(木)	25日(水)	16日(木)	26日(水)	12日(木)
		対象月	H30.12生	H31.1生	H31.2生	H31.3生	H31.4生	H31.5生	H31.6生	H31.7生	H31.8生	H31.9生	H31.10生	H31.11生
めだか教室 (1歳児相談) ※事前通知あり	13:00～ 13:20	実施日	23日(火)		25日(火)		5日(月)		29日(火)		9日(月)		14日(金)	
		対象月	H30.4,5生		H30.6,7生		H30.8,9生		H30.10,11生		H30.12生 H31.1生		H31.2,3生	
1歳6ヶ月児健診 ※事前通知あり	13:00～ 13:20	実施日	9日(火)	20日(月)	17日(月)	24日(水)	9日(金)	13日(金)	7日(月)	18日(月)	10日(火)	20日(月)	7日(金)	2日(月)
		対象月	H29.9生	H29.10生	H29.11生	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
2歳児歯科健診 ※事前通知あり	13:00～ 13:20	実施日		24日(金)		8日(月)		20日(金)		22日(金)		24日(金)		13日(金)
		対象月		H28.12生 H29.1生		H29.2,3生		H29.4,5生		H29.6,7生		H29.8,9生		H29.10,11生
3歳児健診 ※事前通知あり	13:00～ 13:20	実施日	17日(水)	22日(水)	12日(水)	17日(水)	21日(水)	11日(水)	9日(水)	20日(水)	11日(水)	15日(水)	12日(水)	11日(水)
		対象月	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	H28.9生	H28.10生	H28.11生
育児相談 要予約	9:30～ 10:30	実施日	22日(月)	17日(金)	24日(月)	16日(火)	19日(月)	10日(火)	28日(月)	15日(金)	20日(金)	10日(金)	17日(月)	9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			3日(月) 8日(土)				11日(金) 20日(日)				10日(月) 22日(土)	
にこにこ教室 要予約	未満児教室 (実施時間 10:00～11:30)	11日・18日 25日	9日・16日 23日	13日・20日 27日	11日・18日 25日	8日・22日 29日	5日・19日 26日	10日・17日 31日	14日・21日 28日	12日・19日 26日	9日・16日 23日	6日・13日 20日	5日・12日 19日	
	5～6歳教室 (実施時間 14:00～16:00)	10日	8日	5日	3日	7日	4日	2日	13日	18日	8日	5日	4日	
	個別相談 (実施時間 9:30～11:45)	10日・11日 18日・25日	8日・9日 16日・23日	5日・13日 20日・27日	11日・18日 25日	7日・8日 22日・29日	4日・5日 19日・26日	2日・10日 17日・31日	14日・21日 28日	11日・12日 19日・26日	8日・9日 16日・23日	6日・13日 20日	5日・12日 19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)、心理相談

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)、心理相談

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 離乳食の試食もあります♪

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

無料



家族一緒にのマタニティ教室

第1回

・歯科衛生士、栄養士からのお話
・先輩パパママとの交流会

第2回

・助産師、保健師からのお話
・沐浴体験

無料

・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～

無料

○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28日(火)	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	4月23日(火)～5月21日(火)	筆記用具をご用意ください。 参加費は無料です。
7月30日(火)	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(金)～7月23日(火)	筆記用具をご用意ください。 参加費は無料です。
11月11日(月)	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	10月10日(木)～10月30日(水)	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

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、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。

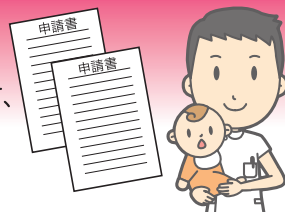


養育医療給付事業

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。

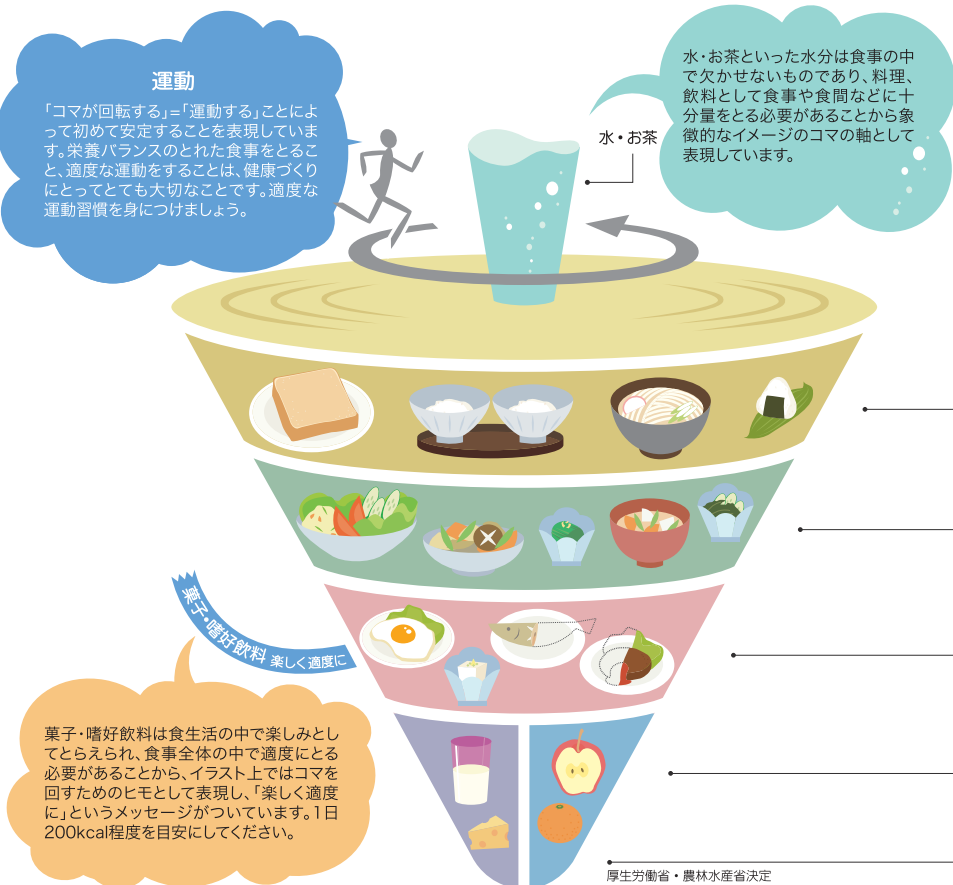
乳児健康診査受診票は出生した翌月中旬頃に郵送いたします。

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 = きのことソテー 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 3つ分 = 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 = 牛乳瓶1本分 2つ分 = 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 = かき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

	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	※2 2~3	※1低い	※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	※2 2~3	※1低い	※1低い
18~69才	2400	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	~3000	※1ふつ	※1ふつ	※2 2~4	※1ふつ	※1ふつ

単位: つ (SV)
SVとはサービング(食事の提供量)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」:1日に1回以上「高い」:1日に2回以上

※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必要なカルシウムを十分に取るためにも、牛乳・乳製品の消費量は少し高めに設定して「2」(2つ)、「3」(3つ)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必要とされています。

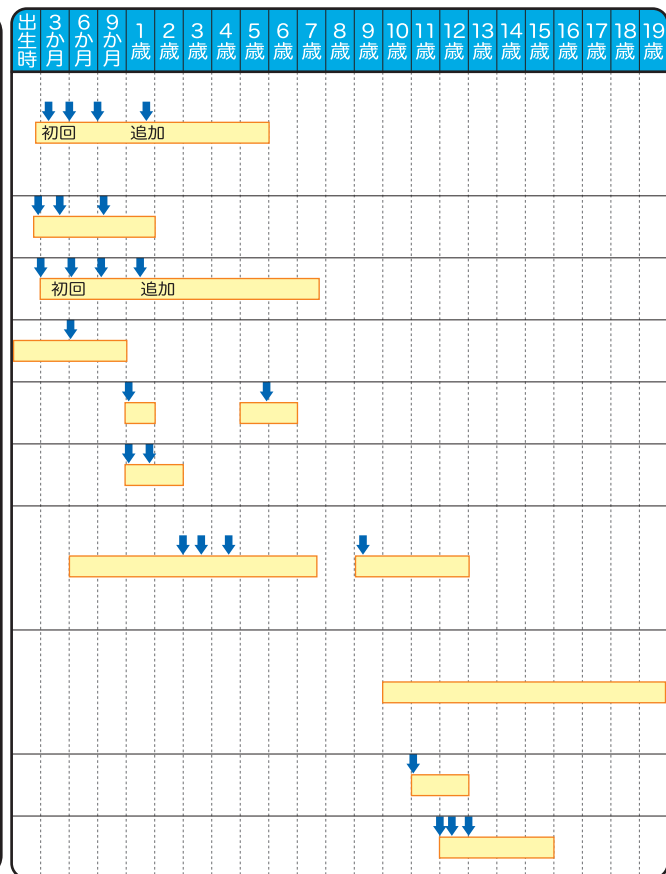
緑黄色野菜 + その他の野菜 = 350g以上 (子どもは300g)
120g以上



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25年4月2日～平成26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19年4月2日～平成20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15年4月2日～平成20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。	



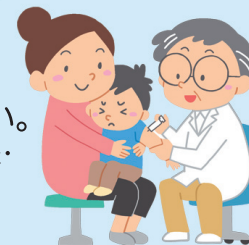
- 子どもの予防接種予診票綴は、出生した翌月中旬頃に郵送いたします。
- 予防接種協力医療機関で個別接種となります。定期予防接種は茨城県内医療機関で接種ができます。その時はかすみがうら市の予診票を利用してください。

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・子どものインフルエンザ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。(2019年度接種分の申請は2020年3月31日まで) 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	
インフルエンザ	1回/年	1歳から中学3年生 接種期間は2019年10月1日～2019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** 2019年10月1日～2019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。
定期接種対象者には、5月に案内と予診票を郵送します。
- 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右表に該当する方
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** 2019年4月1日から2020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

【定期接種対象者】表

2019年度に 各年齢になる方	生年月日
65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生
80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生
85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生
90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生
95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生
100歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日生

※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。





2019年度 ミニウォーキング日程

期 日	時 間	ウォーキングコース	集合場所
4月25日(木)	10:00~12:00	歴史を訪ねてウォーク (下土田周辺)	往西寺(下土田1413)
5月21日(火)	9:30~12:00	歩崎ウォーク (参加費200円・あゆみ庵)	歩崎公園
6月13日(木)	9:30~12:00	歴史を訪ねてウォーク (志筑)	中志筑農村 集落センター
9月24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
10月21日(月)	9:30~12:00	歴史を訪ねてウォーク (稲吉宿)	千代田保健センター
11月29日(金)	10:00~12:00	もみじウォーク	新治広域環境 クリーンセンター駐車場
12月11日(水)	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

申込方法 実施日2日前までに霞ヶ浦保健センターに電話でお申し込み下さい。

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

※5月21日(火)の歩崎ウォークは、あゆみ庵のお茶代として200円個人負担となります。

※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、保健師が個別にご相談に応じます。

場 所 霞ヶ浦保健センター

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15日(水)	あじさい館 会議室 2019年 4/8(月)～ 4/19(金)	9月18日(水)	千代田公民館 講堂 2019年 8/19(月)～ 8/30(金)
2	肩痛予防改善体操①	5月22日(水)		9月25日(水)	
3	肩痛予防改善体操②	5月29日(水)		10月2日(水)	
4	腰痛予防改善体操①	6月5日(水)		10月9日(水)	
5	腰痛予防改善体操②	6月12日(水)		10月16日(水)	
6	膝痛予防改善体操①	6月19日(水)		10月23日(水)	
7	膝痛予防改善体操②	6月26日(水)		10月30日(水)	
8	全体のまとめ・体操	7月3日(水)		11月6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	解剖学から学ぶ体づくり	6月6日(木)	千代田公民館 講堂 または 会議室 2019年 4/8(月)～ 4/19(金)	9月27日(金)	あじさい館 会議室 講座室 2019年 8/19(月)～ 8/30(金)
2	栄養・スクエアステップ	6月13日(木)		10月8日(火)	
3	予防できる? 認知症	6月18日(火)		10月17日(木)	
4	ヨガと笑い	6月25日(火)		10月29日(火)	
5	健康なお口づくり	6月28日(金)		11月1日(金)	
6	貯筋体操①	7月10日(水)		11月13日(水)	
7	貯筋体操②	7月24日(水)		11月20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。開催場所や日時については、広報誌等で後日、お知らせ致します。

元気シニアボランティア

元気な65歳以上の皆様が、市内受入施設でボランティア活動することで、その活動に応じてポイントを貯め、貯めたポイントを換金できる制度です。活動するには講座受講が必要となります。詳細は広報誌等で後日お知らせいたします。

いきいき健康教室

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を行う教室です。

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。

●シルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会
市ではボランティアとして地域の高齢者に体操指導をし、関係機関と連携しながら地域づくりを行う体操指導士を養成しています。2019年7月、養成講習会を開催します。詳細な日程は広報・包括からのご案内をご覧ください。

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
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
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



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