

令和2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



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

子育て世代包括支援センターのご案内	11～12
乳幼児健康診査・教室	13～14
妊娠・出産・子育て	15～16

予防接種

子ども・大人の予防接種	17～18
-------------	-------

健康教室

ミニウォーキング日程・各種相談	19
介護予防教室・各種教室	20
市内 AED 設置状況	21
教室案内	22

健康カレンダー



かすみがうらウエルネスプラザ
令和2年6月オープン



令和2年度に保健センターの住所が変わります



5月までは
現住所です。

霞ヶ浦保健センター

かすみがうら市深谷 3671-2

6月からは
下記住所になります。

かすみがうらウエルネスプラザ内
かすみがうら市保健センター
かすみがうら市穴倉 5462

保健センターの住所変更に伴いまして、各種受付の窓口も変更の場合もございます。
詳細につきましては、各ページをご覧ください。

発行 かすみがうら市 健康づくり増進課

〒300-0134 かすみがうら市深谷 3671-2
TEL 0299-59-2111(代表) 又は 029-897-1111(代表)
<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

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		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)
				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) 過去に検査を受けたことがある方は受けられません。
	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
□ 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26日、7月30日、10月8日

※次の方は令和2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B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》

市の施設や地区の公民館で行う健診。(地区健診、総合健診)

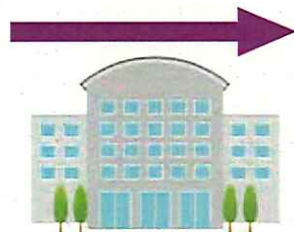
電話予約

※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



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》

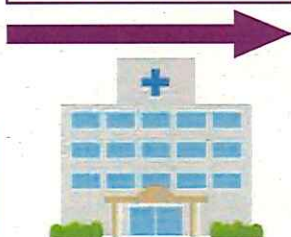
協力医療機関で行う健診。(特定健診、後期高齢者健診)

医療機関予約

受診券・保険証



特定健診
後期高齢者健診



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!!



※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。



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「かすみがうら市保健センター」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13日(水)	千代田公民館	令和2年4月6日(月)～4月9日(木) 9:00～17:00 健診予約センター(専用電話) ☎0570-077-150	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14日(木)	千代田公民館		
5月15日(金)	霞ヶ浦保健センター		
5月18日(月)	霞ヶ浦保健センター		
5月19日(火)	霞ヶ浦保健センター		
9月 2日(水)	千代田公民館	令和2年7月30日(木)～7月31日(金) 9:00～17:00 健診予約センター(専用電話) ☎0570-077-150	令和2年8月3日(月)～8月7日(金) 8:30～17:15 かすみがうら市保健センター ☎0299-59-2111(代表) ☎029-897-1111(代表)
9月 3日(木)	千代田公民館		
9月 4日(金)	千代田公民館		
12月14日(月)	ウエルネスプラザ	令和2年11月4日(水)～11月5日(木) 9:00～17:00 健診予約センター(専用電話) ☎0570-077-150	令和2年11月6日(金)～11月13日(金) 8:30～17:15 かすみがうら市保健センター ☎0299-59-2111(代表) ☎029-897-1111(代表)
12月15日(火)	ウエルネスプラザ		



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かすみがうら市保健センターにご連絡ください。

健診日	健診会場
5月24日(日)	下稲吉小学校
5月25日(月)	千代田公民館
5月26日(火)	働く女性の家 ★
5月27日(水)	働く女性の家
5月28日(木)	霞ヶ浦保健センター
7月30日(木)	ウエルネスプラザ ★
7月31日(金)	ウエルネスプラザ
10月 8日(木)	やまゆり館 ★
10月 9日(金)	やまゆり館

健診日	健診会場
11月 6日(金)	ウエルネスプラザ
11月 9日(月)	ウエルネスプラザ
11月10日(火)	千代田公民館
11月11日(水)	千代田公民館
11月12日(木)	千代田公民館
12月 2日(水)	ウエルネスプラザ
12月 3日(木)	ウエルネスプラザ
12月 4日(金)	ウエルネスプラザ

★歯周疾患検診・歯っピースマイル検診があります。

受付時間は 9:30～11:00
13:30～14:30です。

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。



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	検診受付時間
5月26日(火)	働く女性の家	令和2年4月21日(火) ~ 5月19日(火)	かすみがうら市保健センター ☎0299-59-2111(代表) ☎029-897-1111(代表)	9:00~11:00 / 13:30~14:30
7月30日(木)	ウエルネスプラザ	令和2年7月 3日(金) ~ 7月21日(火)		
10月 8日(木)	やまゆり館	令和2年9月 8日(火) ~ 10月 1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。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よう。



ピンク色で引き締まって弾力性のある健康な歯ぐき



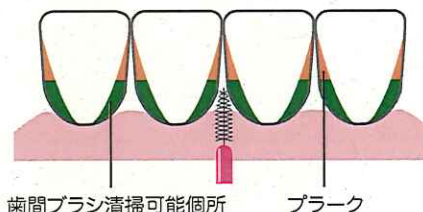
進行した歯周病



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)が残しやすい場所です。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



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

2 歯ぐきを傷付けないように、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が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

心筋梗塞

脳卒中

糖尿病

(合併症・失明・透析)

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。



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－

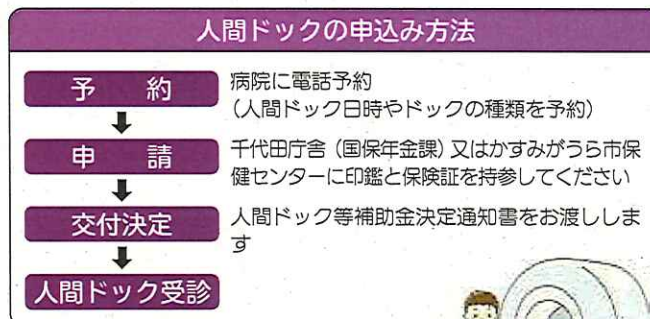
かすみがうら市では、国民健康保険及び後期高齢者医療制度に加入されている方へ、病気の予防と早期発見を図っていただくために人間ドックによる健康診査を奨励し、検査費用の一部助成を行っています。

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・がん検診の検査内容）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 かすみがうら市保健センター 0299-59-2111（代表）又は 029-897-1111（代表）

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
	筑波学園病院 健診センター	○		○		○		つくば市上横場 2573-1	029-836-1983
	つくばシティ内科クリニック	○						つくば市吾妻 2-8-8 つくばシティビル 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	○		○		○		龍ヶ崎市巾里 1-1	0297-63-7111

★筑波記念病院では、後期高齢者の方は日帰り人間ドックのみとなります。

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

※次の方は令和2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④及び A 所持者・生活保護世帯)

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や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
 5. マンモグラフィは隔年のため、前年度受診された方は今年度は受診できません。



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)

集団検診日程

「健診予約センター」で受付後空きがあれば「かすみがうら市保健センター」で受付します。



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(水)	働く女性の家	10:00～10:30 12:30～13:00 (午後の骨粗のみ) 13:30～14:00	—	○	○	○	—	—	5月21日(木)～5月22日(金) 9:00～17:00 健診予約センター(専用電話) ☎0570-077-150	5月25日(月)～6月5日(金) 8:30～17:15 かすみがうら市保健センター ☎0299-59-2111(代表) ☎029-897-1111(代表)
7月 2日(木)			—	○	○	○	○	○		
7月13日(月)	ウエルネスプラザ		—	○	○	○	—	—		
7月14日(火)			—	○	○	○	○	○		
10月21日(水)			—	○	○	○	○	○		
10月22日(木)	働く女性の家		—	○	○	○	—	—	9月23日(水)～9月24日(木) 9:00～17:00 健診予約センター(専用電話) ☎0570-077-150	9月25日(金)～10月7日(水) 8:30～17:15 かすみがうら市保健センター ☎0299-59-2111(代表) ☎029-897-1111(代表)



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。

令和2年度の申請受付期間▶令和2年4月1日～令和3年2月26日まで

①申請手続きを行う〔申請窓口〕かすみがうら市保健センター・霞ヶ浦庁舎・千代田庁舎・中央出張所〔持ち物〕印鑑

※次の方は令和2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)

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2/26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かすみがうら市保健センターにお問い合わせください。



令和2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		○	
	神立病院 健診センター	土浦市神立中央 5-11-2		○	○
	国立病院機構 霞ヶ浦医療センター	土浦市下高津 2-7-14	○	○	○
	日立製作所 土浦診療健診センタ	土浦市神立東 2-27-8	○	○	○
	淀縄医院	土浦市大町 11-34		○	
	野上病院	土浦市東崎町 6-8		○	
	石川クリニック	土浦市大町 12-3	○	○	
	柴田マタニティクリニック	土浦市桜町 4-13-20	○		
	橋本産婦人科医院	土浦市東並木町 576	○		
阿 見	まつばらウィメンズクリニック	阿見町本郷 1-16-2	○		
	東京医科大学茨城医療センター	阿見町中央 3-20-1	○	○	○
	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		○	○
石 岡	石岡市医師会病院	石岡市大砂 10528-25		○	○
	山王台病院	石岡市東石岡 4-1-38		○	○
	富田産婦人科医院	石岡市茨城 3-5-31	○		
	松葉産婦人科	石岡市府中 2-4-41	○		
つくば	つくば総合健診センター	つくば市天久保 1-2	○	○	○
	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	○	○	○
	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		○	○
牛 久	セントラル総合クリニック	牛久市上柏田 4-58-1	○	○	○

※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	●くちびるの色が紫色で、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くらい急にふらつく	●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 ●呼吸のたびに胸がベコベコ凹む
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 ●食べ物や飲み物が詰まり、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ることができます。

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/>



茨城県救急医療
情報システム
QRコード

おとな救急電話相談

医療機関のご案内、急な病気に関するご相談を受け付けています。

プッシュ回線 #7119

全ての電話から 03-6667-3377

受付時間 24時間365日

子ども救急電話相談

小児医療機関のご案内、お子さんの急な病気に関するご相談を受け付けています。

プッシュ回線 #8000

全ての電話から 03-6667-3377

受付時間 24時間365日

子どもの救急

生後1ヵ月〜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にくい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。





子育て世代包括支援センターのご案内



令和2年6月1日より、妊娠届出・母子健康手帳の交付は、
かすみがうらウエルネスプラザ内「子育て世代包括支援センター」に変わります。

～変更する理由～

現在、母子健康手帳の交付は、千代田庁舎等の窓口で行っております。しかし、窓口では、妊娠の届出と母子健康手帳の交付だけで、妊娠や出産に関する情報のすべてをお伝えすることができませんでした。

妊娠は、人それぞれ様々な悩みを抱えたり、不安を持ちながら出産を迎えます。

そのような不安やストレスを和らげ、授かった命の大切さを喜びながら出産に繋げるのが、子育て世代包括支援センターの仕事です。

このようなことからウエルネスプラザ内「子育て世代包括支援センター」において、母子健康手帳の交付を行い、助産師や保健師など様々な専門職による支援により、お子様の健やかな成長の後押しを行っていくものです。

ご理解のうえ、沢山の皆様のご利用をお待ちしております。



～子育て世代包括支援センターとは？～

かすみがうら市で安心して子育てできるように、妊娠・出産・育児については助産師・保健師、お子さんの発達については心理師がご相談に応じ、関係機関と連携して支援できる体制づくりをしています。どうぞお気軽にご相談ください。



☆思いがけない妊娠

☆初めての妊娠・出産で不安…

☆おっぱいは足りているのかな？



☆引っ越してきたばかりなので地域の情報を知りたい

☆どんなサービスが受けられるの？



☆子育てについて相談したい
☆うちの子ことばが遅いがも…



〈お問い合わせ〉

かすみがうらウエルネスプラザ内
健康づくり増進課

「子育て世代包括支援センター」

住所 かすみがうら市穴倉 5462

電話 029-898-2590 (直通)

かすみがうら市子育て世代包括支援センター

これから子育てをはじめる方のための総合案内窓口です。

妊娠、出産、子育ての相談に応じ、必要なサービスを紹介する等、保護者の方のニーズに合わせて、子育てを応援します。

1 母子健康手帳を交付します

コーディネーターがお一人お一人と面接し、妊娠や出産についてのご相談を伺いながら母子健康手帳を交付します。
マタニティライフや出産などについてお気軽にご相談ください！



2 妊産婦への個別サポート

安心して、赤ちゃんを産み育てるために、助産師等が、すべての妊産婦さんに対し、電話または家庭訪問などを行いながら、サポートさせていただきます。

3 マザークラス (母親学級)

妊娠期を健康で過ごすために、歯科衛生士から妊娠中のオーラルケア（歯の磨き方や治療についてなど）また、栄養士による妊娠中の必要な栄養素、貧血予防・改善等についての講話や実技を行います。安心、安全で快適なマタニティライフを過ごしていただくための学びの場です。ぜひ！ご参加ください。

4 ウェルカムベビークラス (両親学級)

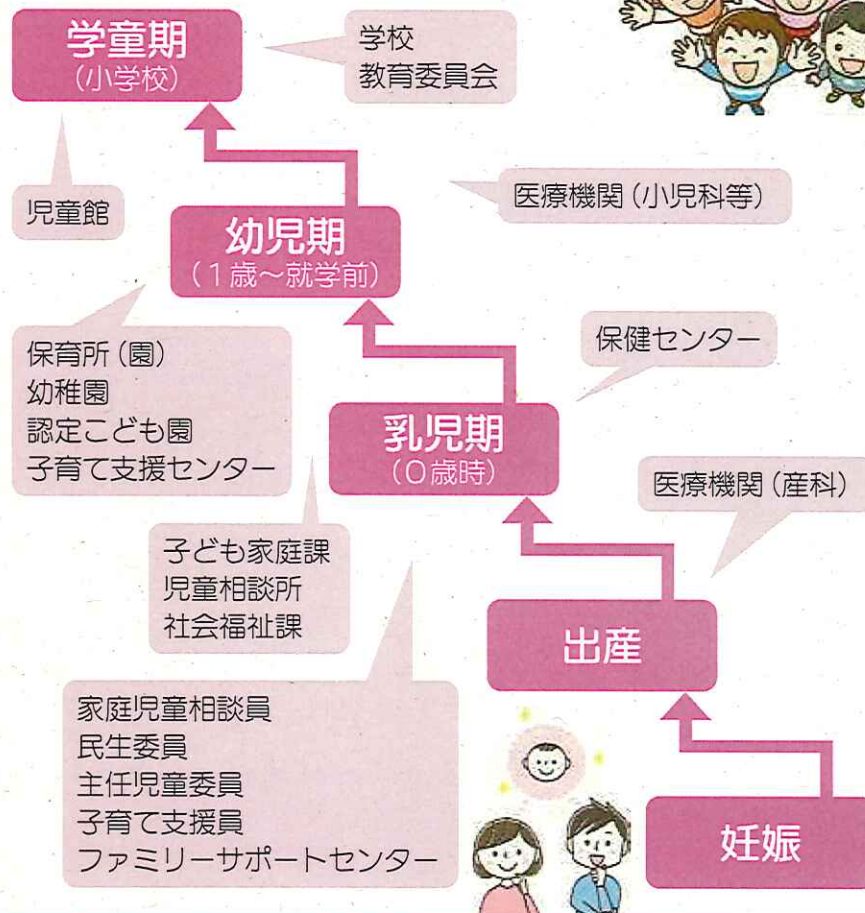
赤ちゃんを迎えるための準備として、助産師から分娩の流れや母乳育児、乳房のお手入れ、産後のメンタルなどについての講話と実際の赤ちゃんのお風呂の入れ方、また、パパにママの大変さを知ってもらうきっかけとして、妊娠疑似体験などもあります。ご夫婦、ご家族そろって、子育ての楽しさを体験できる教室となっておりますので、ぜひ、ご参加お待ちしております。

5 産後ケア

出産後、家族等の手伝ってくれる人がおらず、心身の不調、育児不安などがある場合に、産科や助産院で母体ケアや乳児ケアなどが受けられるサービスです。

子どもが健やかに成長できるまちづくり

地域で子育てを温かく見守り
支え合っていくことをめざして…





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か月児健診	13:00～13:20	実施日	22日(火)	21日(火)	17日(火)	9日(火)	12日(火)	10日(火)	28日(火)	26日(火)	16日(火)	28日(火)	17日(火)	18日(火)
		対象月	R1.12生	R2.1生	R2.2生	R2.3生	R2.4生	R2.5生	R2.6生	R2.7生	R2.8生	R2.9生	R2.10生	R2.11生
		会場	霞保セ		ウエルネス									
めだか教室 (1歳児相談) ※事前通知あり	13:00～13:20	実施日	24日(金)		23日(火)		25日(火)		16日(金)		8日(火)		9日(火)	
		対象月	H31.4生 R1.5生		R1.6・7生		R1.8・9生		R1.10・11生		R1.12生 R2.1生		R2.2・3生	
		会場	霞保セ		ウエルネス		ウエルネス		ウエルネス		ウエルネス		ウエルネス	
1歳6か月児健診 ※事前通知あり	13:00～13:20	実施日	17日(金)	22日(金)	19日(金)	17日(金)	28日(金)	25日(金)	30日(金)	20日(金)	11日(金)	15日(金)	19日(金)	19日(金)
		対象月	H30.9生	H30.10生	H30.11生	H30.12生	H31.1生	H31.2生	H31.3生	H31.4生	R1.5生	R1.6生	R1.7生	R1.8生
		会場	霞保セ		ウエルネス									
2歳児歯科健診 ※事前通知あり	13:00～13:20	実施日		8日(金)		10日(金)		16日(火)		13日(金)		18日(月)		9日(火)
		対象月		H29.12生 H30.1生		H30.2・3生		H30.4・5生		H30.6・7生		H30.8・9生		H30.10・11生
		会場		霞保セ		ウエルネス		ウエルネス		ウエルネス		ウエルネス		ウエルネス
3歳児健診 ※事前通知あり	13:00～13:20	実施日	15日(火)	20日(火)	10日(火)	15日(火)	19日(火)	30日(火)	14日(火)	25日(火)	9日(火)	20日(火)	10日(火)	10日(火)
		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	霞保セ		ウエルネス									
育児相談 要予約	9:30～10:30	実施日	21日(火)	12日(火)	24日(火)	28日(火)	26日(火)	18日(金)	27日(火)	27日(金)	18日(金)	26日(火)	22日(月)	12日(金)
		会場	霞保セ		ウエルネス									
マザークラス (母親学級) 要予約	実施時間 9:30～12:00	実施日	14日(火)		12日(金)		21日(金)		23日(金)		1日(火)		26日(金)	
			母親学級		母親学級		母親学級		母親学級		母親学級		母親学級	
			霞保セ		ウエルネス		ウエルネス		ウエルネス		ウエルネス		ウエルネス	
				17日(日)		18日(土)		27日(日)		28日(土)		24日(日)		20日(土)
ウェルカムベビークラス (両親学級) 要予約			両親学級		両親学級		両親学級		両親学級		両親学級		両親学級	
			霞保セ		ウエルネス		ウエルネス		ウエルネス		ウエルネス		ウエルネス	

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
にこにこ教室 要予約 ★がついている日には 10:00～12:00開催です	未満児教室 (実施時間 13:00～15:00)		9日 16日 23日	7日 14日 21日★	11日 18日 25日	9日★ 16日 30日	6日 20日 27日	10日★ 17日 24日	1日 15日 29日	5日 19日 26日★	10日 17日 24日	7日 14日 21日 28日★	4日 18日 25日	4日 11日 18日★ 25日
	5・6歳教室 (実施時間 14:00～16:00)		8日	13日	3日	8日	5日	9日	7日	4日	2日	6日	3日	3日
	個別相談 (実施時間 9:30～11:45)		8日 9日 16日 23日	7日 13日 14日 21日	3日 11日 18日 25日	8日 9日 16日 30日	5日 6日 20日 27日	9日 10日 17日 24日	1日 7日 15日 29日	4日 5日 19日 26日	2日 10日 17日 24日	7日 13日 14日 21日 28日	3日 4日 18日 25日	3日 4日 11日 18日 25日
	会場		霞保セ			ウエルネス								

4か月児健診

- (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か月児健診

- (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) 身体計測、育児相談、歯科相談、
栄養相談、母乳相談
- (対 象) 乳幼児
- (持 ち 物) 母子健康手帳



妊婦教室

- (第 1 回) **マザークラス（母親学級）**
・歯科衛生士、栄養士からの
お話と実技
- (第 2 回) **ウェルカムベビークラス（両親学級）**
・助産師、保健師からのお話
・沐浴体験
・妊娠疑似体験



にこにこ教室

- 集団教室（未満児クラス）**
保育士による集団親子遊び
（1歳6か月児～）
- 集団教室（5・6歳児クラス）**
心理師等による集団適応のための支援
- 個別相談**
言語聴覚士・公認心理師による個別相談
- ことばや発音、落ち着きがないなど、
お子さんの発達が気になる場合はご相談ください。
※相談・予約はかすみがうら市保健センターまで



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



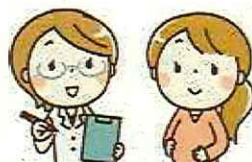
妊産婦健康診査

県内の医療機関で受ける妊産婦健康診査の費用の一部を助成します。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。

1回の妊娠につき、妊娠期14回、産後2回まで助成します。なお、公費助成額を超えた場合は、自己負担となります。

また、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。

※償還払いの申請手続きについては、かすみがうら市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、低体重児出生届出をしてください。保健師等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庭

（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）を出生届と一緒に市民課窓口へ提出してください。



新生児聴覚検査

出生後に医療機関で実施する赤ちゃんの耳の聞こえの検査費用（初回検査・確認検査）の一部助成を行います。なお、公費助成額を超えた場合は、自己負担となります。

また、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。

※償還払いの申請手続きについては、かすみがうら市保健センターへお問い合わせください。



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等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か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。後日保健師等からお電話をさせていただきます。



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4か月児健診時にお渡しいたします。早めの受診を希望の場合は、かすみがうら市保健センターへお問い合わせください。

（時期）1回目 生後3～6か月

2回目 生後9～11か月

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。



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。
入院中にかすみがうら市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



母子健康手帳の交付

医療機関において妊娠の確定診断を受けたら、すみやかに「妊娠届出書」を子育て世代包括支援センターに提出してください。
母子健康手帳、妊産婦健康診査受診票、新生児聴覚検査受診票、その他教材をお渡しします。

〔交付場所〕 子育て世代包括支援センター ※4、5月は、千代田庁舎内で、6月1日以降は、かすみがうらウエルネスプラザ内になります。

〔持参品〕 印鑑、マイナンバーが分かるもの、医療機関で発行した妊娠証明書、健康保険証（対象者の名前が入ったもの）、
所得控除額がわかる証明書^{※1}、本人の口座番号のわかるもの^{※2}

※1 かすみがうら市に転入された方や住所登録のない方は、所得証明書又は課税（非課税）証明書が必要です。1月1日に住所登録のあった市区町村で発行されます。（総所得、扶養人数、所得控除が記載されているもの）※源泉徴収票は不可

※2 振込口座（妊産婦：本人）



歯っピースマイル検診

親子で歯科検診

お問い合わせ先 かすみがうら市保健センター
0299-59-2111（代表）又は029-897-1111（代表）

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26日（火）	働く女性の家	9:00～11:00 13:30～14:30	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21日（火）～ 5月19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（木）	ウエルネスプラザ	9:00～11:00 13:30～14:30	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 3日（金）～ 7月21日（火）	筆記用具をご用意ください。 参加費は無料です。
10月 8日（木）	やまゆり館	9:00～11:00 13:30～14:30	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 8日（火）～ 10月 1日（木）	筆記用具をご用意ください。 参加費は無料です。

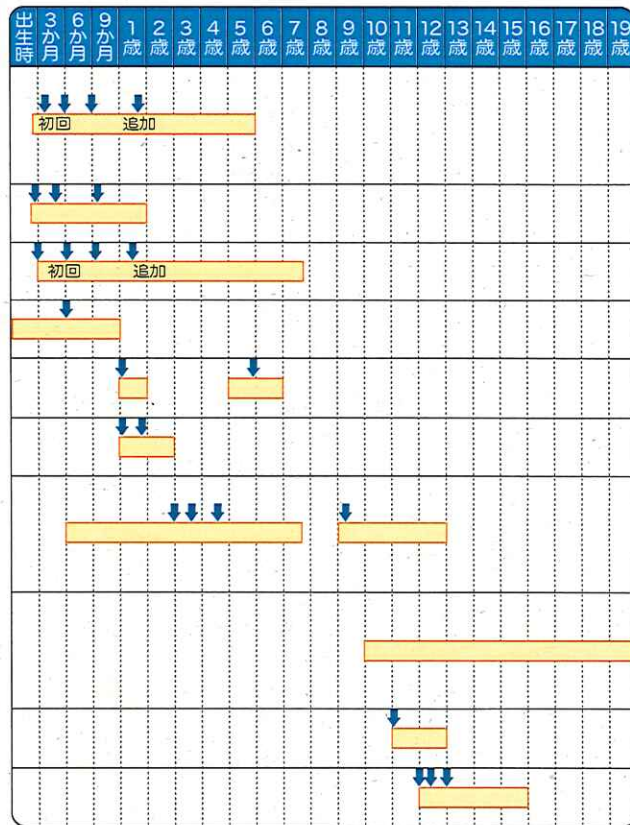
※定員になり次第締め切らせていただきます。



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	
		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か月から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か月から7か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か月から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か月から7か月未満の間で接種開始
B型肝炎ワクチン	3回	生後2か月から1歳の誕生日の前日	生後2か月から9か月(初回接種後27日以上の間隔を置いて2回目接種・3回目接種は1回目から139日以上の間隔を置いて接種)
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か月から7歳6か月になる前日	〔初回接種〕生後3か月から1歳 〔追加接種〕初回接種終了後1年から1年6か月の間
BCG	1回	1歳の誕生日の前日	生後5か月から8か月未満
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26年4月2日～平成27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か月になる前日 〔追加接種〕初回接種終了後6か月から1年の間
日本脳炎	1期初回(2回) 追加(1回)	生後6か月から7歳6か月になる前日	〔初回接種〕3歳(6日から28日の間隔を置いて2回) 〔追加接種〕初回接種終了後6か月から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。予診票はかすみがうら市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ください。 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。予診票はかすみがうら市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ください。	
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	2期(1回)	平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの小学6年生(個別通知します) 13歳の誕生日までに受けてください。	
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16年4月2日～平成21年4月1日生まれ) ※積極的奨励は行っていないですが、接種を希望の方はかすみがうら市保健センターにご連絡ください。	



- 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、かすみがうら市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
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
おたふくかぜ	1回	1歳から7歳6か月になる前日	全額助成
インフルエンザ	1回/年	1歳から中学3年生 接種期間は令和2年10月1日～令和2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

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。

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ください。

償還払いの手続きをさせていただき、公費負担分を市から対象者の口座に振り込みます。(令和2年度接種分の申請は令和3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、予診票、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、接種前にかすみがうら市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。



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 令和2年10月1日～令和2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 令和2年4月1日～令和3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

令和2年度に 各年齢になる方	生年月日
65歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生
70歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生
75歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生
80歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生
85歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生
90歳	昭和 5年4月2日～昭和 6年4月1日生
95歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生
100歳	大正 9年4月2日～大正10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。

風しんの追加的対策について

風しんの発生及びまん延を防止するために、平成31年度から3年間、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風しんの抗体検査及び予防接種を無料で行うことができました。

対 象 者 昭和37年4月2日から昭和54年4月1生まれ

昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性(平成31年4月にクーポン券を送付しています)

昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれの男性(令和2年3月末にクーポン券を送付しています)

風しんの追加的対策の詳しい情報については、厚生労働省のホームページをご覧ください。

風しんの追加的対策 検索



令和2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 7日(火)	10:00～12:00	歩崎ウォーク (参加費 200 円・あゆみ庵)	歩崎公園
5月14日(木)	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15日(月)	9:30～12:00	歴史を訪ねてウォーク (下土田周辺)	往西寺(下土田 1413)
9月29日(火)	9:30～12:00	歴史を訪ねてウォーク (東野寺)	東野寺農村集落センター (東野寺 545)
10月30日(金)	9:30～12:00	歴史を訪ねてウォーク (閑居山)	新治広域環境クリーン センター駐車場
11月30日(月)	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
12月 9日(水)	10:00～12:00	歴史を訪ねてウォーク (稲吉宿)	千代田保健センター

申込方法 実施日2日前までにかすみがうら市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

※4月7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。

※雨天中止

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 かすみがうら市保健センター

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 かすみがうら市保健センター

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



■フレイルはなぜ起きる？

「フレイル」とは加齢とともに心身の機能が低下して、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。フレイルの兆候にいち早く気付いて生活習慣を改善し、対策を行えば健康な状態を取り戻すことができます。



■フレイル3つの要因

身体的要因

筋力の衰えによる運動機能の低下
口腔機能の衰えによって十分な栄養が摂取できない

精神・心理的要因

体が思うように動かないストレス
記憶力や判断力の低下
認知機能の低下、うつ状態

社会的要因

外出機会の減少により
社会との接点が失われる



介護予防教室

口腔機能、栄養改善、認知症予防、身体機能の維持について学びます。



対象者 かすみがうら市にお住いの
概ね65歳以上の方

◎教室の詳細な日程は広報誌等で後日お知らせいたします。

からだ改善教室

身体機能を維持するためにはどんな運動をすればいいの？
教室に参加して運動習慣を身につけましょう。

健康寿命を
のばそう!!



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、お知らせいたします。

開催場所 プルミエールひたち野 2号館

電話 029-833-3300

開催場所 サンシャインつくば

電話 029-897-0101



元気シニアボランティア

元気な 65 歳以上の皆様が、市内受入施設等でボランティア活動をすることで、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。令和2年度の養成講習会の詳細な日程は広報誌等で後日お知らせいたします。



市内AED設置状況



No	施設名称	所在地
1	志筑小学校	中志筑2112
2	やまゆり保育所	五反田298-20
3	新治小学校	西野寺736
4	新治児童館	西野寺51-1
5	上佐谷小学校	上佐谷1837
6	千代田中学校	上佐谷990
7	千代田公民館	上佐谷991-5
8	千代田B&G海洋センター	中佐谷1252-8
9	千代田庁舎	上土田461
10	わかぐり保育所	下稲吉519-2
11	わかぐり運動公園	新治1813-2
12	七会小学校	上稲吉182-2
13	下稲吉小学校	下稲吉1623-5
14	大塚児童館	下稲吉1868-22
15	下稲吉中学校	下稲吉2273-2
16	下稲吉東小学校	下稲吉2286
17	やまゆり館	下稲吉2423-9
18	中央出張所(働く女性の家)	稲吉3-15-67
19	稲吉児童館	稲吉2-6-5
20	かすみがうらウエルネスプラザ	穴倉5462
21	水道事務所	西成井1941-1
22	霞ヶ浦北小学校	下軽部1232
23	霞ヶ浦庁舎	大和田562
24	あじさい館	深谷3719-1
25	霞ヶ浦南小学校	深谷3660-1
26	第一保育所	深谷3667
27	霞ヶ浦中学校	深谷3398-2
28	多目的運動広場	深谷3384-1
29	歴史博物館	坂1029-1
30	水族館	坂910-1
31	交流センター	坂4784

※上下水道施設、消防団施設、農村公園は含みません。

かすみがうら市 かすみがうら ウエルネスプラザ

教室 案内

かすみがうら市 地域福祉センター やまゆり館

令和2年度4月1日から、かすみがうら市かすみがうらウエルネスプラザ及びかすみがうら市地域福祉センターやまゆり館の管理運営については、指定管理者制度を導入し、株式会社フクシ・エンタープライズが施設の管理運営を行います。

指定管理者が実施する教室の概要については、以下の通りです。

各教室の詳細（実施日時、参加費等）については、同施設専用ホームページ及び広報誌等でお知らせいたします。

令和2年度

かすみがうらウエルネスプラザ 教室概要

- エアロビクス、ヨガ、ピラティス
- 骨盤コンディショニング、シェイプアップ教室
- 足腰元気トレーニング、肩・腰・膝らくらく体操
- 親子・幼児・小学生体操教室など



令和2年度

地域福祉センターやまゆり館 教室概要

- 健康サロン
 - ・施設利用者を対象とした30分間のショートタイムエクササイズを実施 等



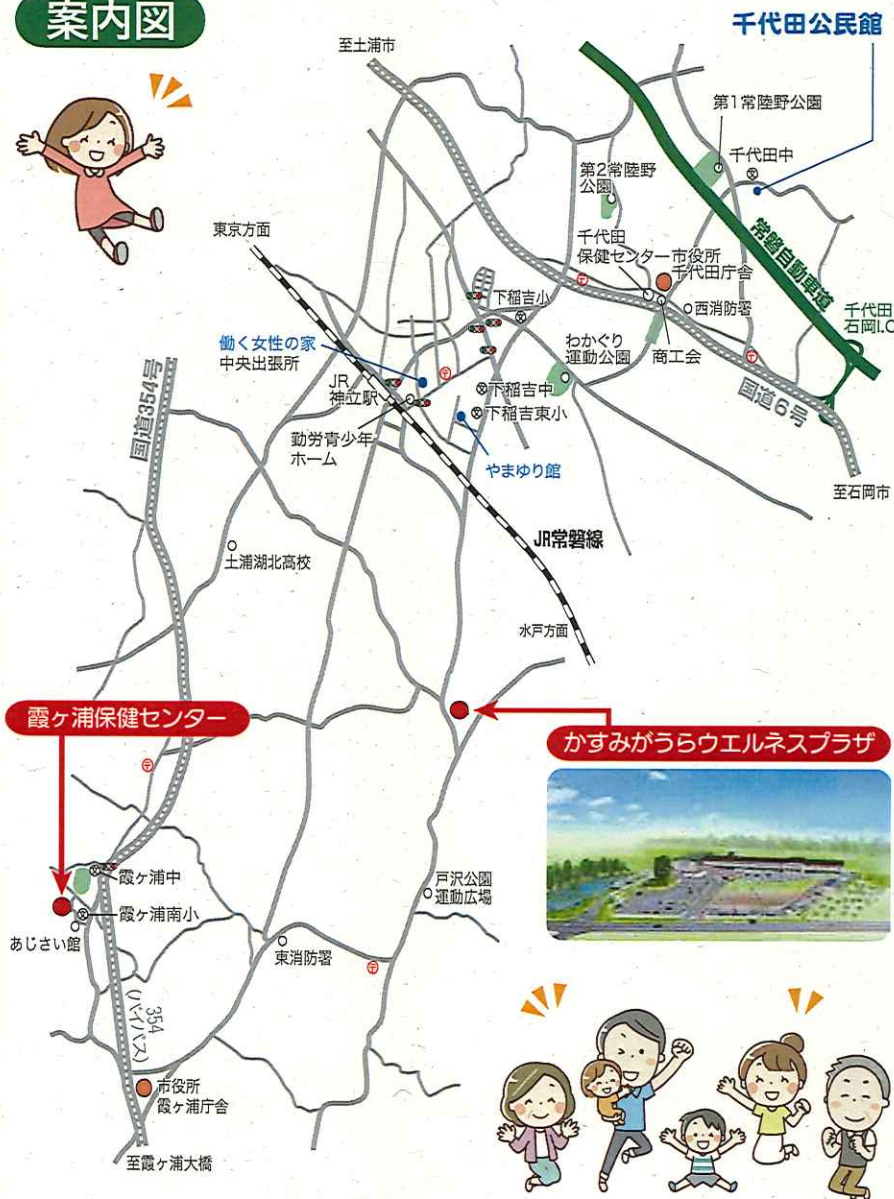
市内医療機関及び歯科医療機関

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	かすみがうら市栄倉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	かすみがうら市栄倉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



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