

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

# 健康カレンダー

かすみがうら市



**健診の受け方** 新型コロナウイルス感染拡大防止のため  
**すべての健診で予約が必要です。**

詳細は各ページをご覧ください。 ※がん検診は対象年齢の市民  
申し込み期間内にご連絡ください。 全員が受けられます。

## もくじ

### おとなの健康

- 各種健康診査をうけるには…………… 1～4
- 歯周疾患検診 集団健診の内容…………… 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

- 健康教室他…………… 19～20
- 介護予防教室…………… 21
- 市内 AED 設置状況…………… 22



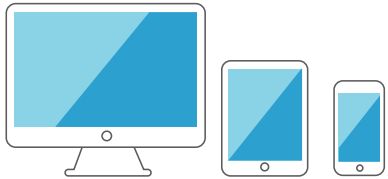
# 受診までのながれ

健診は **集団健診** と **個別健診** があります。

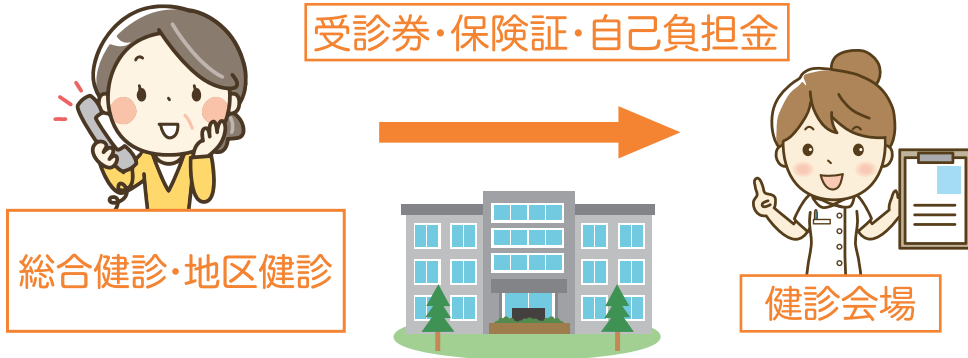
## 《集団健診とは》

市の施設や地区の公民館で行う健診。(地区健診、総合健診)

### 電話予約



●電話予約専用ダイヤル  
☎0570-077-150  
(ナビダイヤル)



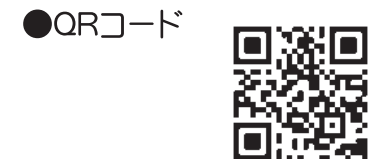
### WEB予約

『けんこうリンク健診予約WEB予約サービス』に事前登録します。ID、パスワードは、下記にメモしておくようにして下さい。

ID

パスワード

●URL  
<https://www.kenko-link.org/>



●『けんこうリンクWEB予約』で検索

けんこうリンク WEB予約

## 《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

特定健診  
後期高齢者健診



かすみがうら市内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
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	かすみがうら市宍倉6167-1	029-831-8576

左記以外の医療機関はこちらから



特定健診分・後期高齢者分

# 集団健診は予約が必要です。

今年度の健診は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**すべての健診で予約が必要です。**

- 家族登録について**
- 登録ユーザー1名につき、2名まで家族登録が可能です。
  - STEP1の事前登録後に、マイページから登録できます。
- ※家族一括の健診予約はできません。ご注意ください。

## WEB予約

### STEP1 WEBで事前登録

『けんこうリンク健診予約WEB予約サービス』に事前登録する

URL

<https://www.kenko-link.org/>

QRコード



検索

『けんこうリンクWEB予約』で検索

けんこうリンク WEB予約

### STEP2 WEB予約

予約期間内に

『けんこうリンク健診予約WEB予約サービス』にログインする。

●予約期間・予約受付時間

総合健診 ⇒ P4

地区健診 ⇒ P4

子宮がん・乳がん・  
骨粗しょう症検診  
⇒ P7

※ご希望の健診日の申込期間を確認してください。

### STEP3 受診券が届く

健診日の1~2週間前に緑色の封筒で受診券が届きます。

受診日・項目・会場をご確認ください。



(尿容器) (大腸検査キット)

申し込み頂いた健診内容により、封入物が異なります。

### STEP4 健診当日

受診する健診により、必要な持ち物が異なります。

受診券と同封の通知をご確認ください。



### STEP5 健診結果が届く

- 通常、健診受診日から、1か月半~2か月で健診結果が届きます。
- 詳しい検査を受けていただきたい方は、保健師等が個別に結果をお届けします。
- 国保加入の方で、特定健診を受診し、特定保健指導の対象や、検査値が一定以上となっている場合、結果説明会等の通知をお送りします。
- 社会保険加入の方が、特定健診とがん検診を受診した場合、結果は別々に通知されます。



## 電話予約

### 電話で予約

●電話予約専用ダイヤル

予約受付時間追加 (9:00~17:00)

☎0570-077-150 (ナビダイヤル)



# かすみがうら市の健診(検診)

同年度内で助成を受けられるのは、集団健診・医療機関健診・人間ドックのいずれか1つです。重複して受けた場合、費用を返還していただきます。

項目	対象者(年度年齢)	個人負担金	内容	
健康診査	生活習慣病予防健診	19歳～39歳	1,000円	身体計測・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	40歳～74歳のかすみがうら市国民健康保険加入者	1,000円	上記内容に腹囲の計測が追加
		40歳～74歳の社会保険被扶養者	加入する健康保険組合にお問い合わせください。	
	後期高齢者医療制度健診	後期高齢者医療制度加入者	無料	身体測定・尿検査・血圧測定・血液検査
			600円(希望者のみ)	心電図検査
300円(希望者のみ)			眼底検査	
100円(希望者のみ)			貧血検査	
がん検診等	肺がん検診	40歳以上 (65歳以上は結核検診を含む)	400円(40～64歳)	レントゲン撮影
			無料(65歳以上)	レントゲン撮影
			600円(希望者のみ)	喀痰検査(ハイリスク者)
	前立腺がん検診	50歳以上男性	500円	血液検査(健診時に採血)
	肝炎ウイルス検診	40歳以上 (過去に検査を受けたことがない方)	500円	血液検査(健診時に採血)
	大腸がん検診	40歳以上	500円	検便方式(検診前に2本採取)
	胃がん検診	40歳以上※検査当日、飲食できません。	1,500円	バリウムを飲みレントゲン撮影
	腹部超音波検診	40歳以上※検査当日、飲食できません。	1,500円	上腹部(肝臓・胆のう・脾臓・腎臓・膵臓等)の検査
胃がんリスク検診	39歳又は40歳で前年度未受診者	1,000円	血液検査(ピロリ菌等)	
<input type="checkbox"/> 口腔	歯周疾患検診	年度年齢20歳以上	無料	歯科医師による歯周組織検査

※次の方は各種健診(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・精神障害者保健福祉手帳1級所持者・療育手帳④及びA所持者・生活保護世帯)

予約開始日より数日間健診予約センターにて電話回線を増やし、対応しておりますが、混雑状況によっては電話が繋がらず再度おかけ直しいただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。

定員になり次第予約を締め切らせていただきます。

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

※受付は、「健診予約センター」と「WEB予約」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」又は、「WEB予約」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。

胃がん検診、腹部超音波検診は  
 検診当日、飲食できません。



## 総合健診(予約制)

日程	会場	予約受付期間			時間	内容
		WEB予約 24時間予約 が取れます→	専用電話 健診予約センター ☎0570-077-150 9:00~17:00	保健センター(平日のみ) かすみがうら市保健センター ☎0299-59-2111(代表) ☎029-897-1111(代表)		
2023年5月16日(火)	千代田公民館	4月1日(土)から4月9日(日)まで ※初日は9:00より予約開始	4月4日(火)から 4月6日(木)まで	4月10日(月)から 4月12日(水)まで	① 8:00 ② 8:30 ③ 9:00 ④ 9:30	胃がん 腹部超音波 大腸がん 胸部レントゲン
5月17日(水)	ウエルネスプラザ					
5月18日(木)						
5月19日(金)	千代田公民館	7月17日(月)から7月28日(金)まで ※初日は9:00より予約開始	7月20日(木)から 7月21日(金)まで	7月24日(月)から 7月26日(水)まで	⑤ 10:00 ⑥ 10:30	前立腺がん 肝炎ウイルス 特定健診
9月25日(月)	ウエルネスプラザ					
9月26日(火)	ウエルネスプラザ	10月25日(水)から11月3日(金)まで ※初日は9:00より予約開始	10月31日(火)から 11月1日(水)まで	11月6日(月)から 11月8日(水)まで	⑦ 11:00 ⑧ 11:30	後期高齢者健診 成人健診
12月22日(金)	ウエルネスプラザ					
12月24日(日)						
12月25日(月)						

## 地区健診(予約制)

日程	会場	予約受付期間			時間	内容
		WEB予約 24時間予約 が取れます→	専用電話 健診予約センター ☎0570-077-150 9:00~17:00	保健センター(平日のみ) かすみがうら市保健センター ☎0299-59-2111(代表) ☎029-897-1111(代表)		
★ 2023年6月 9日(金)	あじさい館	4月1日(土)から4月9日(日)まで ※初日は9:00より予約開始	4月4日(火)から 4月6日(木)まで	4月10日(月)から 4月12日(水)まで	① 9:30 ② 10:00 ③ 10:30	胸部レントゲン 大腸がん 前立腺がん
6月10日(土)	やまゆり館					
★ 8月30日(水)	ウエルネスプラザ	6月14日(水)から6月21日(水)まで ※初日は9:00より予約開始	6月20日(火)から 6月21日(水)まで	6月23日(金)から 6月28日(水)まで	④ 11:00 ⑤ 13:00 ⑥ 13:30	肝炎ウイルス 特定健診 後期高齢者健診
8月31日(木)	あじさい館					
10月17日(火)	あじさい館	8月23日(水)から8月31日(木)まで ※初日は9:00より予約開始	8月29日(火)から 8月30日(水)まで	9月1日(金)から 9月6日(水)まで	⑦ 14:00 ⑧ 14:30	成人健診 胃がんリスク検診
10月18日(水)	千代田公民館					
11月 7日(火)	千代田公民館	9月16日(土)から9月24日(日)まで ※初日は9:00より予約開始	9月21日(木)から 9月22日(金)まで	9月26日(火)から 9月28日(木)まで		
11月 8日(水)	やまゆり館					
11月 9日(木)	ウエルネスプラザ	10月25日(水)から11月3日(金)まで ※初日は9:00より予約開始	10月31日(火)から 11月1日(水)まで	11月6日(月)から 11月8日(水)まで		
11月10日(金)						
12月 2日(土)						
12月 4日(月)						
★ 2024年1月28日(日)						
1月29日(月)						

★歯周疾患検診・歯っピースマイル検診があります。

駐車場の数が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。

ご予約は

健診予約センター(専用電話) ☎0570-077-150 (9:00~17:00)  
 WEBでも予約が取れます(24時間)→



# 歯周疾患検診 (電話での予約制)



※20歳以上 定員20名 ※定員になり次第締切ります。

実施日	検診会場	電話申込 (平日8:30~17:15)	申込先	検診受付時間
6月9日(金)	あじさい館	令和5年5月12日(金)~5月26日(金)	かすみがうら市保健センター ☎0299-59-2111 (代表) ☎029-897-1111 (代表)	9:00~10:30/13:30~15:00
8月31日(木)	ウエルネスプラザ	令和5年7月31日(月)~8月21日(月)		
1月28日(日)	ウエルネスプラザ	令和6年1月4日(木)~1月18日(木)		

## 集団健診受診時の注意

かすみがうら市の健診助成は、年度内1回のみです。

### 特定健康診査 (40歳~74歳の方)

- 国民健康保険加入の方は、年に1回健診を受けましょう。
- 人間ドックを希望の方は健康カレンダー-P6をご確認の上、ご不明な点は保健センターにお問い合わせください。
- 国民健康保険以外の方は加入先の健康保険組合等にご確認ください。

### 後期高齢者医療制度健診

- 後期高齢者医療制度加入の方は、年に1回後期高齢者医療制度健診を受けましょう。料金は無料ですが、心電図、貧血検査、眼底検査を希望の方は、別途料金が必要です。

心電図:600円 貧血検査:100円 眼底検査:300円 3セット1,000円

### 肝炎ウイルス検診

- 血液検査です。肝炎は、感染症の一つで気づかないうちに感染し、放置すると肝硬変や肝臓がんへ移行する場合があります。
- 40歳以上で過去に検査を受けたことのない方が対象です。

### 大腸がん検診

- 便の潜血検査です。
- 便の容器は大腸がん検診の申込みをした方に発送します。
- 便のとり方 検診を受診する日(提出日)に合わせて便を2日分とってください。便は提出日の6日前からとれます。2本とれないときは1本でも検査できます。1本の容器に2日分の便をとらないでください。

6日前 | 5日前 | 4日前 | 3日前 | 2日前 | 1日前 | 提出日(検診日)



### 胃がん検診

- バリウム検査(レントゲン)です。
- 胃がん検診を希望する方は、総合健診にお申し込みください。
- 前日の夕食は午後8時までに済ませ、**当日は飲食せずにお越しください。**服薬については主治医にご相談ください。

#### ●次の項目に該当する方は、検診を受けることができません。

1. **バリウム検査で体調不良になった方**
2. **次の病気で過去に治療を受けたことがある方**
  - 消化管の穿孔・腸閉塞・腸捻転・大腸憩室炎
  - 胃を全摘、大腸・小腸の手術をしている ○3回以上の開腹手術
3. **胃や十二指腸の病気で治療中の方**
4. **1年以内に手術した方** (腹部、心臓病、呼吸器疾患、頭部、運動器(椎体(背骨)、関節など))
5. **重篤な病気・体調不良を起こす恐れがある方**
  - 1年以内の発作(脳血管疾患、虚血性心疾患、不整脈)
  - 状態が不安定な糖尿病 ○脳圧亢進でシャント中 ○大動脈瘤
  - メニエール病(治療中又は自覚症状がある)
6. **透析中、心不全、慢性腎疾患で水分制限がある方**
7. **呼吸困難や肺炎を起こす恐れがある方**
  - 過去にバリウムが気管に入ったことがある ○嚥下障害
  - 喘息発作がある ○在宅酸素療法中
8. **撮影台から転落の恐れや撮影が困難な方**
  - 自立歩行が困難又は撮影台の手すりを握ることが難しい
  - 検査のための体位変換(寝返り)ができない ○体重が130kg以上
9. **妊娠中または妊娠していると思われる方**

#### ●検査前日・当日のご注意

- 前日の夕食は午後8時までに済ませ、当日の朝食は摂らないでください。
- 服薬や熱中症予防のため、コップ一杯程度であれば飲水は差し支えありません。
- 服薬については主治医にご相談ください。
- 次の方は、検査当日の体調などにより受診出来ません。**
  - 糖尿病で、検査前に経口血糖降下剤を服用又はインスリンを使用
  - 3日間排便がない又はひどい便秘
  - 検診会場で計測した血圧が高い(180/110mmHg)



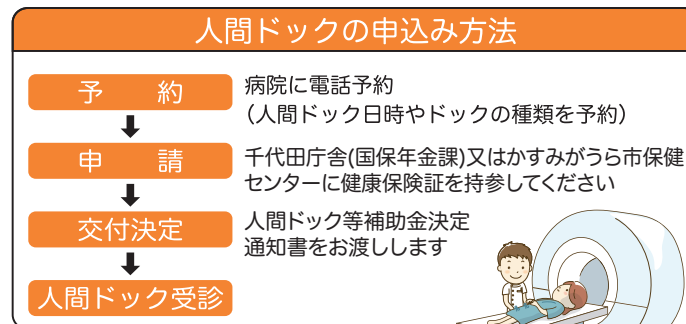
# 人間ドックの補助

脳又は心臓ドックが毎年受けられるようになりました。

－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(単独)	20,000円	どちらか 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(併診含む)	25,000円		



※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。併診ドックを希望の方は、脳又は心臓ドックの助成をお選び下さい。

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	実施している内容						住所	電話番号
		単独			一泊	併診			
		標準	脳	心臓		脳	心臓		
石岡	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
	石岡共立病院健診センター	○						石岡市大砂10528-25	0299-23-4113
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予防医学研究センター	○				○		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	029-856-5500
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	龍ヶ崎済生会総合健診センター	○	○			○		龍ヶ崎市中里1-1	0297-63-7178

★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。

人間ドック  
補助金について  
お問い合わせは

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・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	1,500円
	乳がん検診	30歳～56歳	超音波(エコー)	1,000円
		40歳～48歳 偶数年齢の方★	マンモグラフィ2方向(X線)	1,000円
		50歳～ 偶数年齢の方★	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	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	2,000円
	乳がん検診	20歳～	超音波(エコー)	1,300円
		40歳～48歳 偶数年齢の方★	マンモグラフィ2方向(X線)	1,500円
		50歳～ 偶数年齢の方★	マンモグラフィ1方向(X線)	1,000円

※次の方は令和5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・精神障害者保健福祉手帳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
- マンモグラフィは隔年の受診になります。  
★令和4年度より、**偶数年齢の方を対象**としております。  
※年度年齢は、令和6年3月31日現在の年齢となります。



## 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、予約受付期間内に下記の方法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。※WEBで予約がとれます。P2を参照ください。

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。)		
			WEB予約		専用電話		保健センター				
			午前	午後	午前	午後	午前	午後	24時間予約 が取れます→	QRコード	健診予約センター ☎0570-077-150 9:00~17:00
7月19日(水)	やまゆり館	① 10:00～10:10 ② 10:20～10:30	-	○	○	○	○	○	5月15日(月) から 5月21日(日) まで ※初日は9:00より予約開始	5月19日(金) から 5月20日(土) まで	5月23日(火) から 5月25日(木) まで
7月20日(木)			-	○	○	○	-	-			
7月22日(土)	ウエルネスプラザ	③ 12:30～12:40	-	○	○	○	○	○			
11月1日(水)	やまゆり館	④ 12:50～13:00 ⑤ 13:10～13:20	-	○	○	○	-	-	9月16日(土) から 9月24日(日) まで ※初日は9:00より予約開始	9月21日(木) から 9月22日(金) まで	9月26日(火) から 9月28日(木) まで
11月2日(木)			ウエルネスプラザ	-	○	○	○	○			



# 子宮がん・乳がんの医療機関検診

※検診の助成は年度内(令和5年4月1日～令和6年3月31日)1回のみです。



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。

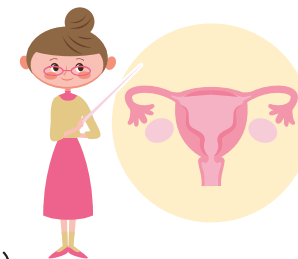
令和5年度の申請受付期間▶令和5年4月1日～令和6年2月29日まで

①検診協力医療機関に予約する

②申請手続きを行う

【窓口申請】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)健康保険証

【電子申請】予約日の2週間前までに、電子申請システムにて申込 右記のQRコードよりお申込み→



③受診券・検診票(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2か月です。(3月に受診を希望する方は2/29(木)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、既に発行した受診券を持参し、窓口にて再申請してください。



## 令和5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 健診センター	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	○	○	○
	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	○	○	○
石 岡	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		○	○
	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	○		
つくば	松葉産婦人科	石岡市府中 2-4-41	0299-23-2157	○		
	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	○	○	○
牛 久	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	○	○	○
	セントラル総合クリニック	牛久市上柏田 4-58-1	029-875-3511	○	○	○

※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。

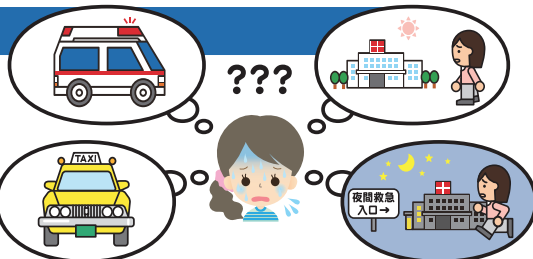
こんな症状がみられたら、ためらわずに119番に連絡してください。重大な病気やけがの可能性が  
あります。



	大人の症状	子どもの症状
顔	<ul style="list-style-type: none"> <li>●顔半分が動きにくい、あるいはしびれがある</li> <li>●ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ</li> <li>●ろれつがまわりにくい、うまく話せない</li> <li>●視野がかける</li> <li>●物が突然二重に見える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●くちびるの色が紫色で、呼吸が弱い</li> </ul>
頭	<ul style="list-style-type: none"> <li>●突然の激しい頭痛</li> <li>●突然の40度を超えるような高熱</li> <li>●支えなしで立てないぐらい急にふらつく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●頭を痛がって、けいれんがある</li> <li>●頭を強くぶつけて、出血が止まらない</li> <li>●意識がない、けいれんがある</li> <li>●生後3ヵ月以内の高熱(38度以上)</li> </ul>
胸や背中	<ul style="list-style-type: none"> <li>●突然の胸痛</li> <li>●急な息切れ、呼吸困難</li> <li>●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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> <li>●呼吸のたびに胸がペコペコ凹む</li> </ul>
腹	<ul style="list-style-type: none"> <li>●突然の激しい腹痛</li> <li>●持続する激しい腹痛</li> <li>●吐血や下血がある、そして量が多い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●激しい下痢や嘔吐で水分がとれない</li> <li>●食欲がなく、意識がハッキリしていない</li> <li>●激しい腹痛・嘔吐が止まらない</li> <li>●便に血が混ざっている</li> </ul>
手足	<ul style="list-style-type: none"> <li>●突然手足がしびれる</li> <li>●突然、片方の腕や足に力が入らなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手足が硬直している</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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)</li> <li>●けいれんがある</li> <li>●冷や汗を伴うような強い吐き気、または嘔吐している</li> <li>●食べ物のがどに詰まり、呼吸が苦しい</li> <li>●大量の出血を伴うけががある</li> <li>●広範囲のやけどがある</li> <li>●高所から転落して頭を打った</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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)</li> <li>●けいれんがある(5分以上続く)</li> <li>●虫に刺されて全身に蕁麻疹が出て、顔色が悪い</li> <li>●冷や汗を伴うような強い吐き気、または嘔吐している</li> <li>●変な物を飲み込んだ形跡がある</li> <li>●大量の出血を伴うけががある</li> <li>●広範囲のやけどがある</li> <li>●高所から転落して頭を打った</li> <li>●交通事故などで強い衝撃を受けた</li> </ul>

### 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。



茨城県救急医療情報システム  
QRコード

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/>

### 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 # 7 1 1 9

全ての電話から 050-5445-2856

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 # 8 0 0 0

全ての電話から 050-5445-2856

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)

### 休日診療

市ホームページまたは広報お知らせ版をご覧ください。

休日緊急診療当番医について→





# 茨城県公式アプリ

スマートフォンであなたの健康をサポートします

## 元気アップ!りいばらき



健康づくり  
活動がアプリで  
ポイントに!!

ダウンロードは  
無料!  
※抽選対象者は  
18歳以上の県民

貯まった  
ポイントで  
景品当選の  
チャンス!!



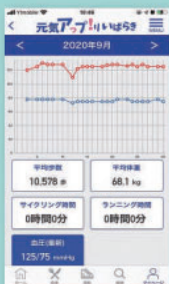
豪華景品が  
当たるかも!



### 多彩なアプリ機能を実装!

歩数や体重・血圧などのデータの記録や減塩メニューなどを提供している美味しおスタイル指定店の店舗検索、バーチャルウォーキングコースや健康情報の掲載など、多彩な機能を実装

#### マイデータ管理



体重や血圧  
など記録した  
データを  
グラフで確認!



#### 美味しおスタイル指定店



減塩などに  
取り組むお店  
をチェック!



#### バーチャルウォーキング



歩数に応じて  
画面上のコースで  
旅ができます!



元気アップ!りいばらき

検索

iPhone版



Android版

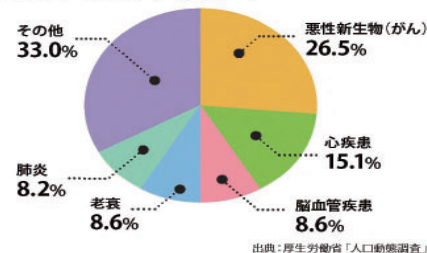


### 「元気アップ!りいばらき」について

健康のために、  
1日+1,500歩(約15分)  
多く歩こう!

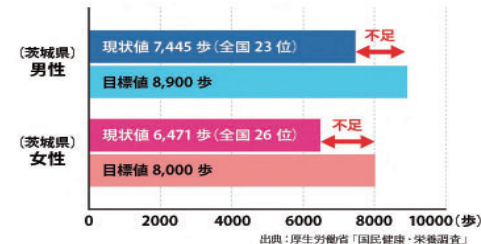


#### ●茨城県の死亡原因の割合(R1)



約5割ががん・心疾患・脳血管疾患などの  
生活習慣病によるもの!

#### ●成人1日あたりの歩数(H28)



ふだんから元気にからだを動かすことで、  
生活習慣病などのリスクを下げるのが期待できます!

「元気アップ!りいばらき」は、運動・コミュニケーション・食生活・健康の4つの活動区分であなたの健康をサポートします!!

<b>運動</b> ●ウォーキング ●ウォーキングコース ●ランニング ●サイクリング ●サイクリングスタンブラー ●体操	<b>コミュニケーション</b> ●イベント(社会参加) ●交流	<b>食生活</b> ●野菜摂取 ●適塩	<b>健康</b> ●健診(人間ドック、定期健康診断) ●がん検診 ●歯科健診 ●特定保健指導 ●体重 ●血圧 ●禁煙 ●イベント(健康)
---	--	----------------------------	---

4つの活動区分に応じてポイントを獲得できます。  
※貯めたポイントは毎年12月31日まで有効、翌年1月1日にリセットされます。

### 景品プログラム

「元気アップ!りいばらき」では、ポイント数に応じてランクが設定されています。  
景品当選は年2回、ブロンズランクから応募が可能です。  
ゴールドランクを目指して、積極的に健康づくり活動に取り組みましょう!

景品応募の  
チャンスは6月、  
12月の年2回!



<b>ブロンズ</b> 1000P 500円相当	<b>シルバー</b> 5000P 3,000~5,000円相当	<b>ゴールド</b> 8000P 5,000~10,000円相当
--------------------------------	--	---

ランクが上がると景品も豪華に!

●お問い合わせ先はコールセンター

0570-077-122

受付時間: 9:00~18:00(12/29~1/5を除く) ※サービス名は「元気アップ!りいばらき」とお伝えください。



詳しい情報はHPまで

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chofuku/kenkou/healthcare/healthcare-top.html>

当事業は茨城県保健福祉部健康・地域ケア推進課から委託を受けてフェリカポケットマーケティングが実施しています

# 子育て世代包括支援センター事業のご案内



## 多胎妊産婦サポート事業

★子育てはひとりでがんばらなくていい!★

かすみがうら市では、多胎の子を妊娠している者又は養育している世帯の負担の軽減を図るため、日常の家事及び育児の援助を行います。



## 妊婦さん向けにタクシー費用を助成します

★子育てはひとりでがんばらなくていい!★

かすみがうら市では、安心して子どもを産む環境づくりの一環として出産に伴う医療機関への入退院の際に利用したタクシー費用の一部を助成します。

対象者	利用期間
<ul style="list-style-type: none"> <li>母子健康手帳の交付を受けている多胎妊産婦</li> <li>かすみがうら市に住民票がある方</li> <li>世帯全員が市民税及び国民健康保険税に滞納がない方</li> </ul>	多胎の子が1歳に到達する日の属する月の末日まで
支援内容	利用回数
<ul style="list-style-type: none"> <li>食事、授乳又は入浴の支援</li> <li>洗濯、買い物又は調理の支援</li> <li>住宅の清掃及び室内の整理整頓の支援</li> <li>病院の通院や健診の付き添い等の支援</li> </ul>	月5回まで(1日3時間以上8時間未満)
費用負担	申請先
1時間500円	かすみがうら市子育て世代包括支援センター

対象者	必要書類
<ul style="list-style-type: none"> <li>タクシーを利用した日に、かすみがうら市に住民票のある方</li> <li>母子健康手帳の交付を受けている方</li> <li>世帯全員が、市民税及び国民健康保険税に滞納がない方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>申請書・タクシーの領収書の写し</li> <li>出産に係る医療機関の受診を証明することができる領収書の写し</li> <li>対象者名義の通帳又はキャッシュカードの写し</li> </ul>
対象のタクシー費用	申請先
以下の要件による自宅（または里帰り先）と医療機関との往復 ・出産のための入退院	かすみがうら市子育て世代包括支援センター
助成額	申請の期間
1回（往復）の利用につき、10,000円まで	タクシーの利用日の属する年度の3月31日までが申請期限となります。

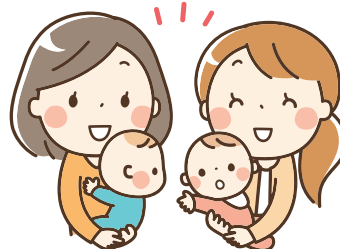
- ☆思いがけない妊娠
- ☆初めての妊娠・出産で不安…
- ☆おっぱいは足りているのかな？



- ☆子育てについて相談したい
- ☆うちの子ことばが遅いかも…



- ☆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？



### 〈お問い合わせ〉

かすみがうらウエルネスプラザ内  
健康増進課

「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の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。

具体的には

## 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。

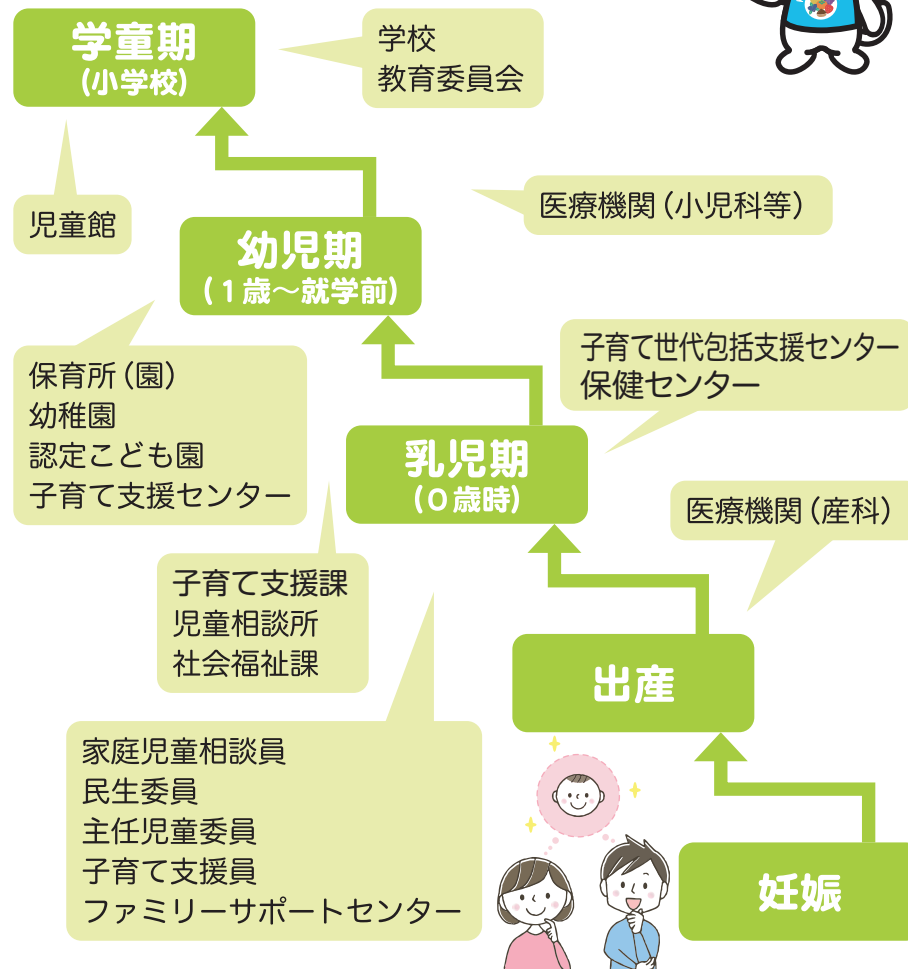
## 4 ウェルカムベビークラス (両親学級)

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・教室等、**すべて予約制**です。通知が届きましたらお電話で予約してください。  
 ※定員になり次第、別日のご案内となります。  
 ※新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止となる場合があります。詳細は通知をご覧ください。

事業名	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
<b>4か月児健診</b> 受付時間 ① 9:15～② 9:30～ ③ 9:45～	実施日	26日(水)	24日(水)	14日(水)	12日(水)	23日(水)	13日(水)	25日(水)	15日(水)	13日(水)	17日(水)	14日(水)	13日(水)
	対象月	R 4.12生	R 5.1生	R 5.2生	R 5.3生	R 5.4生	R 5.5生	R 5.6生	R 5.7生	R 5.8生	R 5.9生	R 5.10生	R 5.11生
<b>1歳児相談</b> 受付時間 ① 13:15～② 13:30～ ③ 13:45～	実施日	—	23日(火)	—	11日(火)	—	12日(火)	—	14日(火)	—	16日(火)	—	12日(火)
	対象月	—	R4.4・5生	—	R4.6・7生	—	R4.8・9生	—	R4.10・11生	—	R 4.12生 R 5.1生	—	R5.2・3生
<b>1歳6か月児健診</b> 受付時間 ① 13:15～② 13:30～ ③ 13:45～	実施日	26日(水)	11日(木)	14日(水)	13日(木)	23日(水)	14日(木)	25日(水)	16日(木)	13日(水)	18日(木)	14日(水)	14日(木)
	対象月	R3.9生	R3.10生	R3.11生	R3.12生	R4.1生	R4.2生	R4.3生	R4.4生	R4.5生	R4.6生	R4.7生	R4.8生
<b>2歳児歯科健診</b> 受付時間 ① 13:15～② 13:30～ ③ 13:45～	実施日	27日(木)	—	15日(木)	—	24日(木)	—	26日(木)	—	14日(木)	—	15日(木)	—
	対象月	R2.12生 R3.1生	—	R3.2・3生	—	R3.4・5月	—	R3.6・7月	—	R3.8・9月	—	R3.10・11月	—
<b>3歳児健診</b> 受付時間 ① 13:15～② 13:30～ ③ 13:45～	実施日	28日(金)	26日(金)	16日(金)	14日(金)	25日(金)	15日(金)	13日(金)	17日(金)	15日(金)	19日(金)	16日(金)	15日(金)
	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
<b>育児相談</b> 受付時間 9:30～	実施日	27日(木)	23日(火)	15日(木)	11日(火)	24日(木)	12日(火)	26日(木)	14日(火)	14日(木)	16日(火)	15日(木)	12日(火)
<b>離乳食教室</b> 受付時間 10:00～	実施日	12日(水)	9日(火)	6日(火)	4日(火)	8日(火)	5日(火)	3日(火)	21日(火)	12日(火)	24日(水)	21日(水)	5日(火)
<b>子育てサロン</b> 受付時間 13:30～	実施日	14日(金)	—	20日(火)	—	22日(火)	—	31日(火)	—	19日(火)	—	20日(火)	—
<b>マザークラス(母親学級)</b> 受付時間 9:30～	実施日	14日(金)	—	20日(火)	—	22日(火)	—	31日(火)	—	19日(火)	—	20日(火)	—
<b>ウェルカムベビークラス(両親学級)</b> 受付時間 9:30～		—	29日(月)	—	23日(日)	—	22日(金)	—	12日(日)	—	22日(月)	—	10日(日)

事業名	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	<b>未満児教室</b> 実施時間 10:00～12:00	6日(木) 13日(木) 20日(木)	11日(木) 25日(木) 31日(水)	8日(木) 22日(木) 29日(木)	6日(木) 21日(金) 27日(木)	3日(木) 10日(木) 17日(木)	7日(木) 21日(木) 28日(木)	5日(木) 12日(木) 19日(木)	6日(月) 20日(月) 30日(木)	7日(木) 21日(木) 28日(木)	11日(木) 18日(木) 25日(木)	1日(木) 8日(木) 22日(木)	7日(木) 21日(木) 28日(木)
	<b>5～6歳児教室</b> 実施時間 14:00～16:00	5日(水)	10日(水)	7日(水)	5日(水)	2日(水)	6日(水)	4日(水)	22日(水)	6日(水)	10日(水)	7日(水)	6日(水)
	<b>個別相談</b> 実施時間 9:30～11:45	5日(水) 6日(木) 7日(金) 19日(水) 20日(木) 21日(金)	10日(水) 12日(金) 15日(月) 26日(金) 29日(月)	7日(水) 8日(木) 21日(水) 22日(木) 23日(金) 30日(金)	5日(水) 6日(木) 7日(金) 27日(木) 28日(金)	2日(水) 3日(木) 4日(金) 9日(水) 17日(木) 18日(金)	6日(水) 7日(木) 8日(金) 21日(木) 29日(金)	4日(水) 5日(木) 6日(金) 11日(水) 19日(木) 20日(金)	17日(金) 22日(水) 24日(金) 27日(月) 30日(木)	1日(金) 6日(水) 7日(木) 15日(金) 20日(水) 21日(木)	10日(水) 11日(木) 12日(金) 25日(木) 26日(金)	2日(金) 7日(水) 8日(木) 9日(金) 22日(木) 28日(水)	6日(水) 7日(木) 8日(金) 21日(木) 22日(金)

## 4か月児健診

内 容 身体計測、内科診察、  
育児相談、歯科相談

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

## 1歳児相談

内 容 身体計測、内科診察、育児相談、  
歯科相談、栄養相談

持ち物 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル

## 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、バスタオル、  
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、心理相談、  
フッ素塗布（希望者）

持ち物 母子健康手帳、健康診査票、  
バスタオル、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、  
バスタオル、フッ素代500円



## 離乳食教室

内 容 離乳食の進め方と調理方法について  
栄養士からのお話



## 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
- 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 等

## 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、  
お子さんの発達に気になる場合はご相談ください。  
※相談・予約は子育て世代包括支援センターまで

## 子育てサロン

～プレママ＆ママの輪を広げよう～  
産後のお母さんだけでなく、妊婦さんも気軽ににおしゃべりできる「子育てサロン」地域の情報交換や一緒にお子さんの成長を喜んでいけるお友達をみつけに来ませんか？  
※助産師の同席しておりますので、個別相談も可能です



# 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、保険適用外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

【補助内容】 1回の治療につき5万円まで



## 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聴こえの検査費用（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、子育て世代包括支援センターへお問い合わせください。



## 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17回（15回目以降は申請が必要）、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、子育て世代包括支援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。



## 低体重児出生届

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。



## 乳児健康診査

県内の医療機関において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。

子育て世代包括支援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

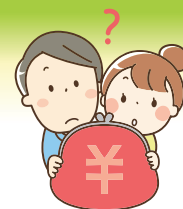
指定医療機関における入院治療を必要とする未熟児に対して、医療費の一部を公費で助成します。  
世帯の所得に応じて自己負担があります。  
入院中に子育て世代包括支援センターへ申請してください。



## 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 不育症の検査及び治療について1回5万円まで



## 母子健康手帳の交付

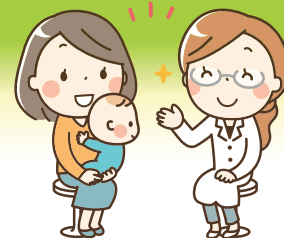
医療機関において妊娠の確定診断を受けたら、すみやかに「妊娠届出書」を子育て世代包括支援センターに提出してください。  
母子健康手帳、妊産婦・乳児健康診査受診票、新生児聴覚検査受診票、マル福受給者証、その他教材をお渡しします。

交付場所 子育て世代包括支援センター（ウエルネスプラザ内）

持参品 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、所得控除額がわかる証明書<sup>※1</sup>、妊婦本人の口座番号のわかるもの、妊娠届出書<sup>※2</sup>、医療福祉費外来等自己負担金支給申請書<sup>※2</sup>、いばらきKidsCludカード交付申込書（初めて妊娠された方）<sup>※2</sup>

※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。所得証明書等の提出に代わり、以下の書類の提出によりマイナンバーの情報連携による他市町への所得情報の照会ができます。  
(情報連携のために必要な書類) ・所得判定者の「同意書」 ・本人確認書類(マイナンバーカード、免許証など) ・所得判定者のマイナンバーがわかるもの

※2 ホームページからダウンロード可



## 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)  
平日8:30~17:15

実施日	実施場所	受付時間	内容	対象者	申込期間	持ち物・費用
6月9日(金)	あじさい館	9:00~10:30 13:30~15:00	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	令和5年5月12日(金)~5月26日(金)	筆記用具をご用意ください。 参加費は無料です。
8月31日(木)	ウエルネスプラザ	9:00~10:30 13:30~15:00			令和5年7月31日(月)~8月21日(月)	
1月28日(日)	ウエルネスプラザ	9:00~10:30 13:30~15:00			令和6年1月4日(木)~1月18日(木)	

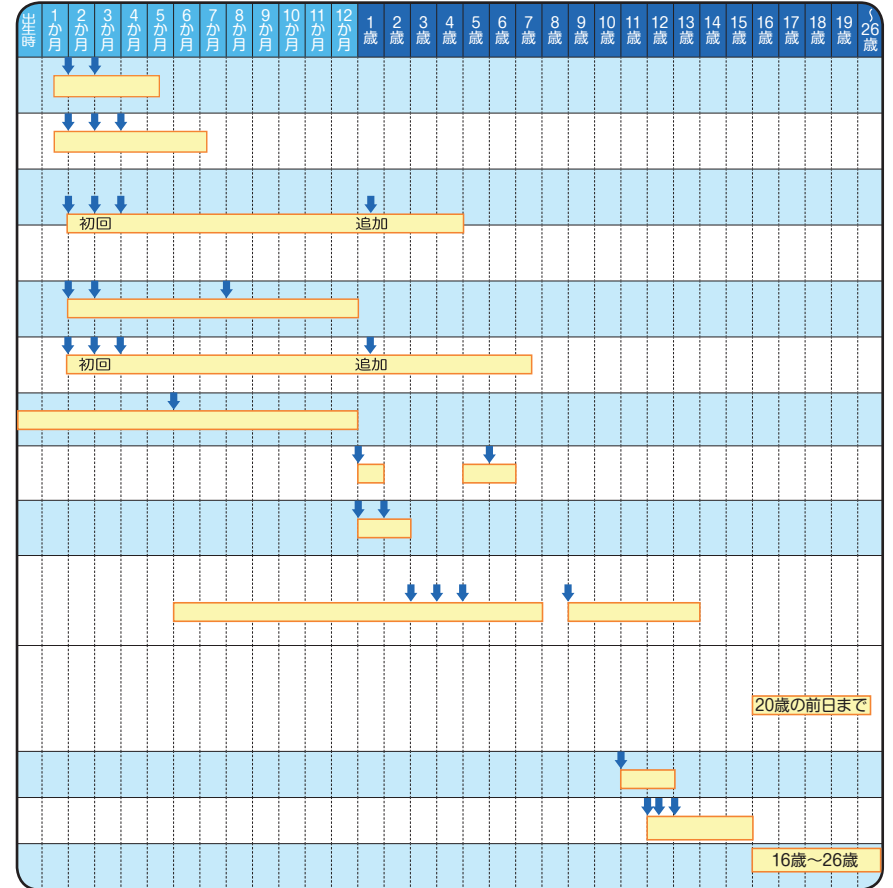
※定員になり次第締め切らせていただきます。



# 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	対象月年齢	
		法律における接種対象月年齢	おすすめする接種月年齢
ロタ (ロタリックス)	2回	生後6週から24週0日まで	初回接種は生後2か月から出生14週6日まで。
(ロタテック)	3回	生後6週から32週0日まで	初回接種は生後2か月から出生14週6日まで。
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歳未満 (接種開始時期により回数が変わります)	初回接種: 生後2か月から7か月未満で接種開始 追加接種: 初回接種終了後、7か月から13か月までの間隔をあけて接種
小児肺炎球菌	初回3回 (2歳までに完了) 追加1回	生後2か月から5歳未満 (接種開始時期により回数が変わります)	初回接種: 生後2か月から7か月未満で接種開始 追加接種: 1歳から1歳3か月未満
B型肝炎ワクチン	3回	1歳未満	生後2か月から9か月未満 (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2か月から7歳6か月未満	(初回接種) 生後2か月から12か月未満 (追加接種) 初回接種終了後1年から1年6か月の間隔をあける
BCG	1回	1歳未満	生後5か月から8か月未満
麻しん・風しん混合ワクチン	1期 (1回)	1歳から2歳未満	
	2期 (1回)	小学校就学前の1年間 (平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ)	
水痘 (みずぼうそう)	2回	1歳から3歳未満	(初回接種) 1歳から1歳3か月未満 (追加接種) 初回接種終了後6か月から1年の間隔をあける
日本脳炎	1期初回 (2回) 追加 (1回)	生後6か月から7歳6か月未満	(初回接種) 3歳 (各回の接種間隔は6日から28日) (追加接種) 4歳から5歳 (初回接種終了後、1年の間隔をあける)
	2期	9歳から13歳未満	9歳を迎えた誕生月の翌月に個人通知します。
	特例対象者 (1～4回)	平成19年4月1日以前の生まれの方は20歳未満の間で受けることが出来ます。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。	
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	2期 (1回)	平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの小学校6年生 (個人通知します) 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	小学校6年生～高校1年生相当の女子 (平成19年4月2日～平成24年4月1日生まれ)	
子宮頸がん予防ワクチン キャッチアップ接種	1～3回	平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女子。対象者には個人通知します。	

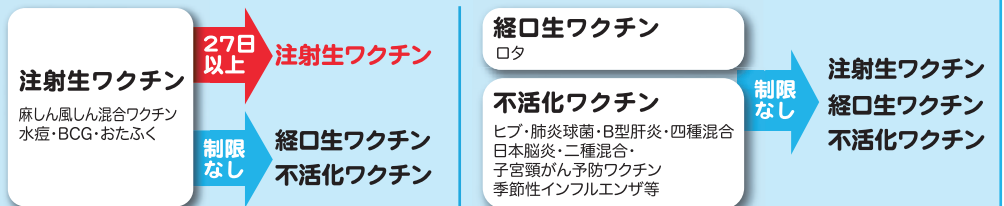


- 子どもの予防接種予診票綴りは、出生した翌月中旬頃に郵送いたします。
- 予防接種協力医療機関で個別接種となります。定期予防接種は茨城県内医療機関で接種が出来ます。その際はかすみがうら市の予診票をご利用ください。

## 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。  
母子手帳を持参ください。

## 異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔について



●同じ種類のワクチンの接種を複数回受ける場合は、ワクチンごとに決められた間隔を守ってください。



# 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
おたふくかぜ	1回	1歳から7歳6か月未満	全額助成
インフルエンザ	1回/年	1歳から義務教育学校9年生まで 接種期間は令和5年10月1日～令和6年1月31日(9月下旬に個人通知します。)	1回のみ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歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に身体障害手帳1級相当の障害を有する方。

**助成期間** 令和5年10月1日～令和6年1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。

※生活保護受給中の方は無料。

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歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に身体障害手帳1級相当の障害を有する方。

**助成期間** 令和5年4月1日～令和6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。※生活保護受給中の方は無料。事前に社会福祉課に申請が必要です。

**接種場所** 茨城県内協力医療機関

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、又はおたふくかぜ・子どものインフルエンザを接種される方は、医療機関に接種料を全額お支払いください。償還払いの手続きをしていただき、公費負担分を市から申請者の口座に振り込みます。(令和5年度接種分の申請は令和6年3月31日まで) 手続きには接種の際の領収書、母子健康手帳又は接種済証、予診票、口座情報の分かるものが必要となります。定期予防接種を県外の医療機関で希望される際は、かすみがうら市保健センターまでお問い合わせください。  
(TEL: 029-898-2312)

(定期予防接種対象者表)

令和5年度に各年齢になる方	生年月日
65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生
75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生
80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生
85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生
90歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生
95歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生
100歳	大正12年4月2日～大正13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です。

## 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風しんの抗体検査及び予防接種を無料で行えます。

**対象者** 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で抗体検査未実施の方。

**実施期間** 令和7年3月31日まで

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](#)



# 健康教室

## ウォーキング教室

市内在住の方対象。市内の自然あふれる5Km程度のコースを歩きます。

実施日	時間	コース	集合場所	申込期限
4月19日(水)	9:30 ~11:30	歩崎公園周辺	歩崎公園	4月17日(月)
5月17日(水)		歴史を訪ねてウォーク(稲吉宿)	千代田庁舎	5月15日(月)
6月21日(水)		鶴沼ウォーク	活性化センター 生産物直売所	6月19日(月)
9月20日(水)		富士見塚古墳公園ウォーク	富士見塚古墳 公園駐車場	9月18日(月)
10月18日(水)		歴史を訪ねてウォーク(下土田周辺)	往西寺 (下土田1413)	10月16日(月)
11月15日(水)		ヘルスロード①	わかぐり運動公園	11月13日(月)
12月6日(水)		ヘルスロード②	千代田公民館	12月4日(月)

**申込方法** ウエルネスプラザに電話(☎029-897-1155)で申し込み

**持ち物** ウォーキングできる服装と靴、飲み物

**その他** 天候などにより中止になる場合があります。

## 生活習慣病予防教室

市内在住の60~70歳代の方対象。運動を中心にいつまでも動ける元気な体づくりを目指します。

実施日	時間	内容	申込期間
令和5年5月8日~ 6月27日の毎週火曜日 ※5月8日、6月12日のみ月曜日	10:00 ~11:30	生活習慣病の 予防改善を目標に、運動 指導や栄養指導を行います。	令和5年4月1日(土) ~ 令和5年4月28日(金)
令和6年1月16日~ 3月11日の毎週火曜日 ※3月11日のみ月曜日			令和5年12月1日(金) ~ 令和6年1月5日(金)

**定員** 30名

**申込方法** ウエルネスプラザに電話(☎029-897-1155)で申し込み

**持ち物** 動きやすい服装と運動靴、飲み物

あなたのストレスをさっそくチェック!

「こころの体温計」

<https://fishbowlindex.jp/kasumigaur/>  
※携帯電話、スマートフォンからは、  
こちらのQRコードが利用できます。



## 健康運動教室

市内在住のおおむね30~60歳代の方対象。健康診断の結果、体重・血糖値・血圧・脂質が気になる方。

	実施日	時間	場所	内容	申込期間	
2か月プラン	1コース 令和5年 5月12日~ 6月16日の 毎週金曜日	10:00~11:30	ウエルネスプラザ	5名程の小集団 教室です。健診結 果・栄養・運動を 学習します。	令和5年4月1日(土)~ 令和5年5月10日(水)	
	2コース 令和5年 8月4日~ 9月15日の 毎週金曜日 ※8月11日除く	18:30~20:00			令和5年7月1日(土)~ 令和5年8月2日(水)	
	3コース 令和5年 11月10日~ 12月15日の 毎週金曜日	10:00~11:30			令和5年10月1日(日)~ 令和5年11月8日(水)	
	4コース 令和6年 1月19日~ 3月1日の 毎週金曜日 ※2月23日除く	18:30~20:00			令和5年12月1日(金)~ 令和6年1月17日(水)	
	実施日	時間			場所	内容
日帰りプラン	毎月第1・4水曜日 ※令和5年5月は 10日と31日 ※令和6年1月は 10日と24日	午前の部 10:00~11:30 午後の部 18:30~20:00	ウエルネスプラザ	個別教室です。健 診結果・栄養・運 動を学習します。	実施日の2日前まで	

**申込方法** ウエルネスプラザ(☎029-897-1155)電話またはウェブで申し込み

**持ち物** 最新の健康診断の結果、動きやすい服装と運動靴、飲み物

## 心の相談

「眠れない」「不安」などの症状がありませんか?あなたの悩みを聞かせてください。

内容	申込方法	申込期間
精神保健福祉士・保健師が相談に応じます。ウエルネスプラザでの相談または家庭訪問をします。	健康増進課に電話で予約 ☎029-898-2312	随時

# 令和5年度 市民健康づくり セミナーのご案内

ウエルネスプラザと神立病院と市3者が協力し、市民健康づくりセミナーを開催します。

セミナーは年代毎に、健康づくりに関する話題を提供し、身体測定も併せても行います。

第1回は、小中学生や保護者を対象にお子さんのからだの成長や体力づくり。

第2回は、20代から50代を対象に、生活習慣病に起因した疾病予防。

第3回は、60代以降を対象に、生活習慣病からの腎臓機能の衰えなどについて。

第1回のテーマは、

## 「こどもの成長曲線を知り、体力、筋力強化について」

開催日時 令和5年7月30日(日)午前10時より

第2回のテーマは、

## 「健康診断結果の読みとりと将来の自分について」

開催日時 令和5年9月3日(日)午前10時より

第3回のテーマは、

## 「生活習慣病と腎機能の衰えについて」

開催日時 令和5年12月10日(日)午前10時より

講演会の講話は、神立病院の医師。

身体測定は、体組成計、骨密度検査、筋力検査、血管年齢検査、認知機能・反射神経検査。

開催場所は、かすみがうらウエルネスプラザ(宍倉5462)

募集人数は30名

受付は、いずれも開催日の1か月前から、電話にて受け付けます。

第1回6月30日、第2回8月3日、第3回11月10日

(いずれもセミナー開催日1月前から)

受付場所と電話番号は、かすみがうらウエルネスプラザ 029-897-1155

## かすみがうらウエルネスプラザ 地域福祉センターやまゆり館

指定管理者である(株)フクシ・エンタープライズが施設の管理運営を行っています。

各教室の詳細(実施日時、参加費等)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。

詳しくはWEBサイトをご覧ください。



<https://kasumigaura-wellness.com/>

## 献血・骨髄ドナー

**献 血** 病気や事故の治療に使われる血液は、献血によりまかなわれています。  
皆様の協力をお願いいたします。

	400ml 献血	200ml 献血
年齢	男性 17～69歳 女性 18～69歳	男女とも 16～69歳
体重	男女とも 50kg 以上	男性 45kg 以上 女性 40kg 以上
年間献血回数	男性 3回以内 女性 2回以内	男性 6回以内 女性 4回以内
年間総献血量	400ml 献血と 200ml 献血を合わせて 男性 1,200ml 以内 ・ 女性 800ml 以内	



茨城県赤十字血液センター  
<https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/ibaraki/index.html>

※65歳以上の方は、60～64歳のあいだに献血経験のある方に限ります。

**骨髄ドナー** 登録は日本赤十字の献血ルーム等で受け付けています。  
詳細は「日本骨髄バンク」のホームページをご覧ください。  
<https://www.jmdp.or.jp/>



日赤骨髄バンク  
<https://www.jmdp.or.jp/>

かすみがうら市では、骨髄ドナー(提供者)の経済的負担を軽減するため、助成を行っています。詳しくは健康増進課へお問合せください。

## ■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



## シニア世代の健康教室

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  
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。



## 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して、その活動時間数に応じて奨励金が交付される制度です。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。

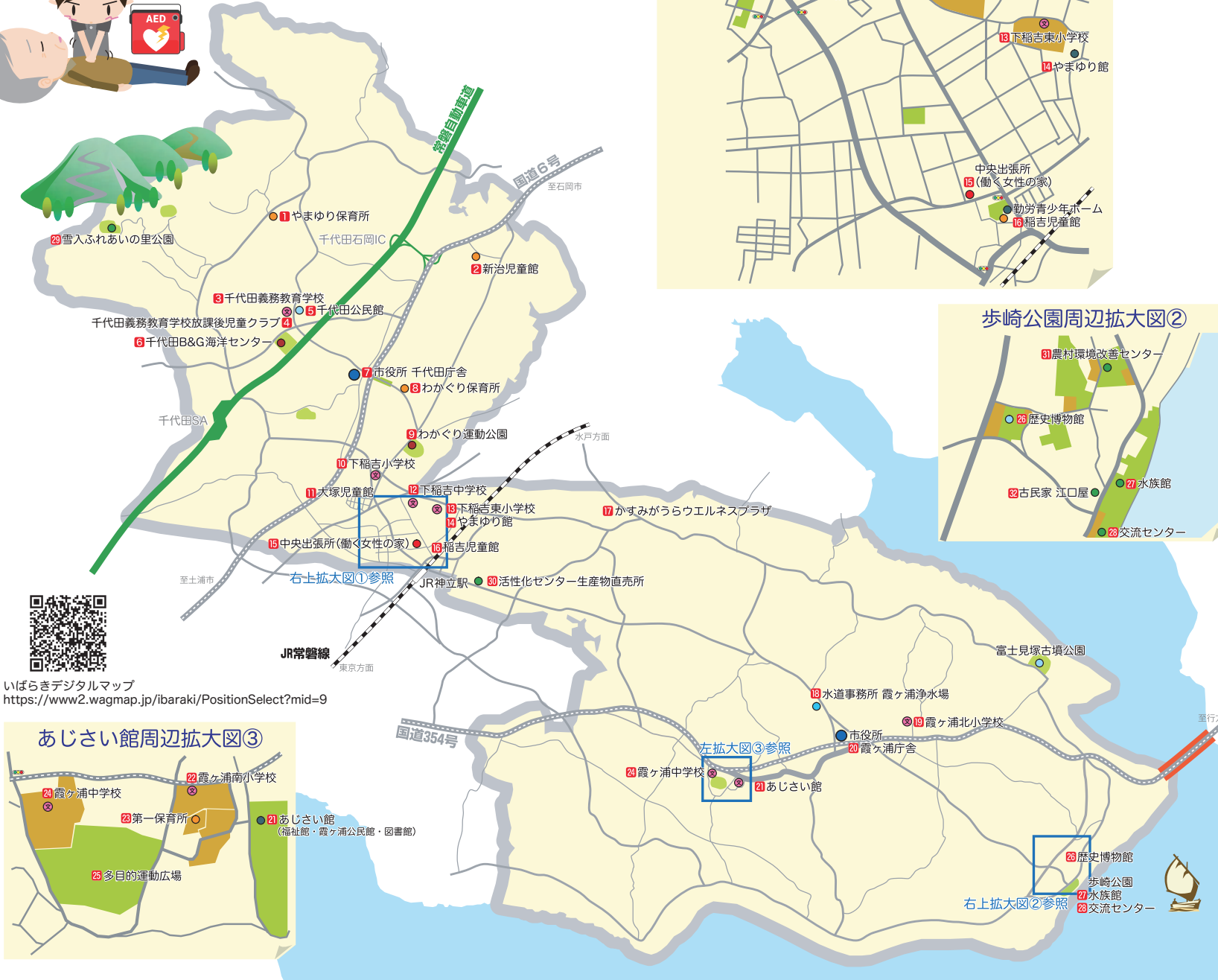
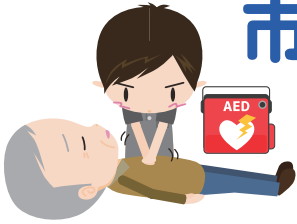
## シルバーリハビリ体操教室

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しています。

### ●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5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	やまゆり保育所	五反田298-20
2	新治児童館	西野寺51-1
3	千代田義務教育学校	上佐谷990
4	千代田義務教育学校放課後児童クラブ	上佐谷990
5	千代田公民館	上佐谷991-5
6	千代田B & G海洋センター	中佐谷1252-8
7	千代田庁舎	上土田461
8	わかぐり保育所	下稲吉519-2
9	わかぐり運動公園	新治1813-2
10	下稲吉小学校	下稲吉1623-5
11	大塚児童館	下稲吉1868-22
12	下稲吉中学校	下稲吉2273-2
13	下稲吉東小学校	下稲吉2286
14	やまゆり館	下稲吉2423-9
15	中央出張所(働く女性の家)	稲吉3-15-67
16	稲吉児童館	稲吉2-6-5
17	かつみがうらウエルネスプラザ	穴倉5462
18	水道事務所	西成井1941-1
19	霞ヶ浦北小学校	下軽部1232
20	霞ヶ浦庁舎	大和田562
21	あじさい館	深谷3719-1
22	霞ヶ浦南小学校	深谷3660-1
23	第一保育所	深谷3667
24	霞ヶ浦中学校	深谷3398-2
25	多目的運動広場	深谷3384-1
26	歴史博物館	坂1029-1
27	水族館	坂910-2
28	交流センター	坂4784番地先
29	雪入ふれあいの里公園	雪入452-1
30	活性化センター生産物直売所	穴倉6343-2
31	農村環境改善センター	坂934-1
32	古民家江口屋	坂895-1



いばらきデジタルマップ  
<https://www2.wagmap.jp/ibaraki/PositionSelect?mid=9>

# 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	かすみがうら市宍倉 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
医療法人 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	かすみがうら市宍倉 6167-1	029-831-8576
やまと医院	かすみがうら市稲吉 5-20-12	029-869-6402
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
吉田歯科医院	かすみがうら市稲吉 2-9-11	029-831-0503

## 案内図

