



# 令和6年度

令和6年4月1日～令和7年3月31日  
までご活用ください。



# 常総市 健康カレンダー 保存版

## 妊産婦と乳幼児の健康

- 安心して赤ちゃんを産み育てるために 1～2
  - ・ 伴走型相談支援
  - ・ 母子健康手帳交付, 出産・子育て応援給付金, マル福・すくすく医療制度
  - ・ 産後ケア事業
  - ・ 赤ちゃん訪問
  - ・ 母子手帳アプリ「きぬっこナビ」
  - ・ 未熟児養育医療給付制度
  - ・ プレバパ・ママ教室
- 乳幼児健康診査・相談 ..... 3～4

## 予防接種

- 予防接種【こども】 ..... 5～6
  - ・ 生後2か月からワクチンデビュー!!
- 予防接種【おとな】 ..... 7
  - ・ 感染症に備えましょう
- 予防接種医療機関一覧 ..... 8

## 検診

- 成人の検診 ..... 9
- 集団検診受診時の注意等 ..... 10
- 集団検診の受け方 ..... 11

- 集団検診のWeb予約方法 ..... 12
- 集団検診日程 ..... 13～14
- 乳がん検診・子宮頸がん検診 ..... 15
- 医療機関がん検診 ..... 16
  - 協力医療機関 ..... 17～18
- 骨粗しょう症検診 ..... 18
- 国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者のページ ..... 19
  - 協力医療機関 ..... 20
  - 歯周病保健事業 ..... 21

## 65歳以上の健康づくり

- いくつになっても住み慣れた地域でお過ごしいただくために ..... 22
  - ・ 介護予防推進員 ..... 22
  - ・ いきいき教室・パワーアップ教室 ..... 23
  - ・ シルバーリハビリ体操教室 ..... 23
  - ・ 出前いきいき教室 ..... 23
  - ・ JOSOハッピー体操 ..... 24

## 献血・熱中症予防・感染症対策・救急

- 献血のお知らせ ..... 25
- 熱中症予防 ..... 25
- 感染症対策のきほん（共通の予防） ..... 25
- 救急医療情報 ..... 26

## 問い合わせ

### ●保健推進課（常総市保健センター内）

☎ 0297-23-3111  
FAX.0297-23-3119

妊産婦と乳幼児の健康・予防接種  
がん検診・国保特定健診・国保ドック検診  
献血・救急

### ●健康保険課（本庁舎1階）

☎ 0297-23-2111（内線1250）  
FAX.0297-23-2105

後期高齢者医療制度健診・後期高齢者ドック検診  
未熟児養育医療給付制度  
医療福祉費支給制度（マル福・すくすく）

### ●高齢福祉課（議会棟1階）

☎ 0297-23-2111  
FAX.0297-20-1900

介護予防推進員・いきいき教室・パワーアップ教室  
シルバーリハビリ体操教室・出前いきいき教室  
JOSOハッピー体操

妊産婦と乳幼児の健康

予 防 接 種

検 診

65歳以上の健康づくり

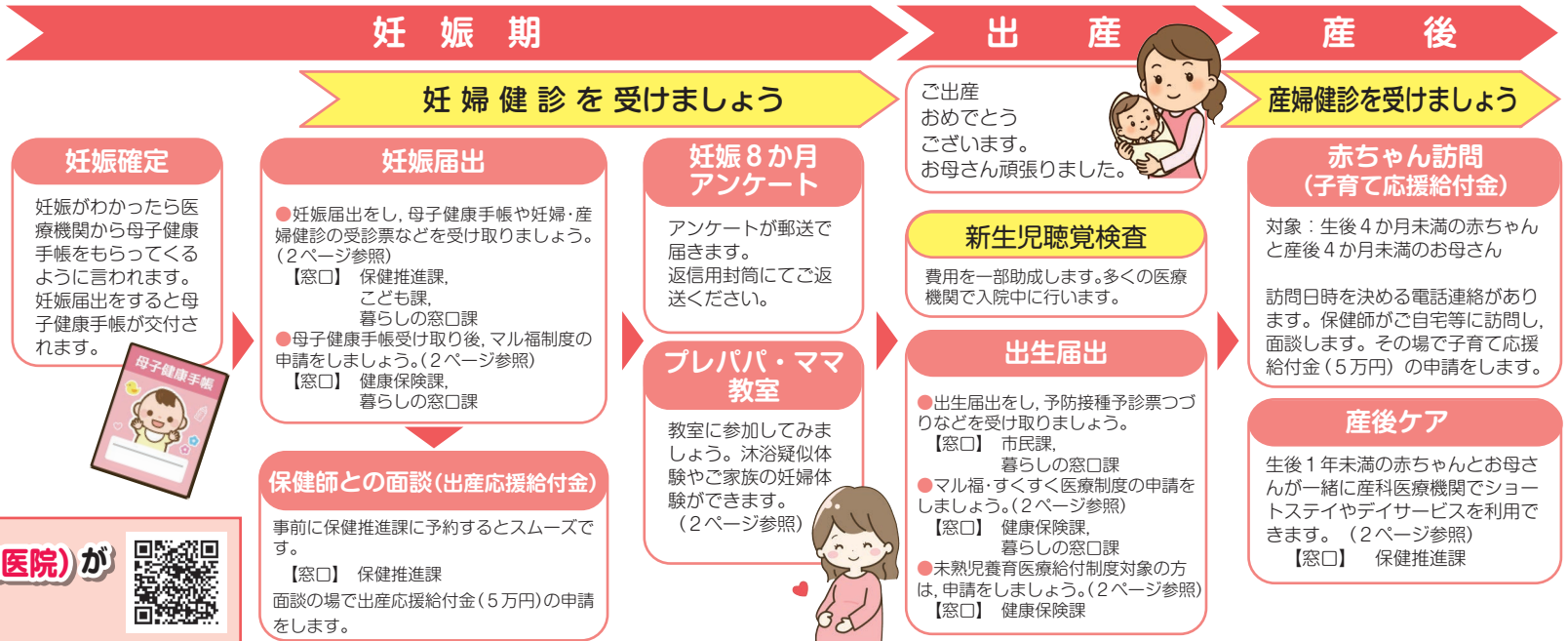
献血・熱中症予防  
感染症対策・救急

# 安心して赤ちゃんを産み育てるために

こどものいる暮らしを楽しむことは、赤ちゃんを育てるのに大切です。育児情報にふり回されて神経質になったり、不安になったり、孤独を感じたりしていませんか。

市では、皆様が頑張りすぎず、より安心して妊娠・出産・子育てができるよう、妊娠期から子育て期まで保健師が継続的に相談をお受けする「伴走型相談支援」を行っています。妊娠・出産・育児のこと、一人で抱え込まず、気軽にお話ししてください。また、子育ての節目ごとに健康診査や教室・相談事業を行っています。ぜひご参加ください。

菅生町に産婦人科(寺田医院)が  
開設されました!



【のびのび子育て相談】 内容：身体測定、相談(保健師・栄養士) 日程は、3ページをご覧ください。

【発達相談】 お子さんのことばや発達が心配な場合は、心理士に相談できます。

予防接種	乳児健診	離乳食教室(前期)	離乳食教室(後期)	12か月児健診	1歳6か月児健診	2歳児教室	3歳児健診	3歳6か月児歯科健診	5歳児健康相談
生後2か月からスタートしましょう。予診票・母子健康手帳・保険証などを持って受診します。(5～8ページ参照)	<b>要予約</b> 内容：診察(医師)、身体計測、相談(3ページ参照)	<b>要予約</b> 内容：離乳初期の話、事故予防の話(3ページ参照)	<b>要予約</b> 内容：離乳後期の話、親子遊び(3ページ参照) <b>乳児一般健康診査</b> 対象： 9か月～1歳未満 予防接種予診票つづりの中の受診票を使い、医療機関で受診します。	<b>要予約</b> 内容：診察(医師)、むし歯予防の話、身体計測、相談、「えほんにたっち」(ブックスタート・絵本プレゼント)(3ページ参照)	<b>要予約</b> 内容：診察(医師・歯科医師)、フッ化物塗布(希望者)、身体計測、相談(4ページ参照)	<b>要予約</b> 内容：身体計測、歯みがき指導、相談(4ページ参照) <b>2歳児歯科健診</b> 2歳のお誕生日翌月に受診票が届きます。市内協力医療機関へ予約をして受診します。	<b>要予約</b> 内容：診察(医師・歯科医師)、フッ化物塗布(希望者)、相談、身体計測、尿・視力・聴力検査、眼科(屈折・眼位)検査、心理士による相談(希望者)(4ページ参照)	<b>要予約</b> 内容：診察(歯科医師)、フッ化物塗布(希望者)、身体計測、相談(4ページ参照)	対象： 平成31年4月2日～令和2年4月1日生  内容：身体計測、集団活動、お子さんとの面談、保護者面談・相談 詳細は、個別通知をご覧ください。

※妊婦健診、新生児聴覚検査、産婦健診、予防接種、乳児一般健康診査、2歳児歯科健診(いずれも上記のクリーム色の箇所)は、医療機関で受けます。医療機関に予約をして受診しましょう。

●妊娠がわかたら早めに妊娠届を提出し**母子健康手帳**の交付を受けましょう。交付時に妊婦一般健康診査受診票・新生児聴覚検査受診票・産婦健康診査受診票をお渡します。母子健康手帳の交付前は、妊婦健診の助成が受けられませんので、ご注意ください。

**拡充!!** 妊婦一般健康診査の助成回数が前年度より2回分増え**16回**になりました。

【申請窓口】 保健推進課(常総市保健センター)  
こども課(本庁舎)・暮らしの窓口課(石下庁舎)

●伴走型相談支援(1ページ参照)に加え、出産や子育てにかかる費用負担を軽減するための「経済的支援(出産・子育て応援給付金の支給)」を行っています。妊娠届出後と出産後、保健師との面談を受けた方にそれぞれ5万円を給付します。出産応援給付金は、出産後に申請することはできません。妊娠届出後は早めに面談を受け、給付金の申請を行ってください。

【面談窓口】 保健推進課(常総市保健センター)

問い合わせ【保健推進課】☎0297-23-3111

産後ケア事業

問い合わせ・申し込み

【保健推進課】☎0297-23-3111

お母さんと赤ちゃんが一緒に産科医療機関でショートステイやデイサービスを利用できる事業です。詳細については、お問い合わせください。

**拡充!!** 期間が延びました!

対象者 常総市に住民票があり、①②に該当する**産後1年未満**の産婦とその赤ちゃん  
①家族などから十分な支援が受けられず、家事育児等が困難な場合  
②産婦の体調や育児に不安がある場合(母子ともに、医療行為が必要な方は利用できません)

赤ちゃん訪問(予約制)

問い合わせ【保健推進課】☎0297-23-3111

赤ちゃんが生まれたご家庭に日程調整の上、保健師が全戸訪問しています。訪問では、赤ちゃんの体重測定、お母さんの健康相談、育児相談などを行っています。こちらからご連絡しますが、早めの訪問をご希望の場合はお電話をお願いします。

母子手帳アプリ「きぬっこナビ」

妊娠中から子育てまでをアプリでサポートします。これからの子育てに役立つ機能が沢山あります!ぜひ、紙の母子健康手帳と併せてお使いください。



●母子健康手帳の交付を受けた方は、**マル福制度**により医療費の一部が助成されます。(妊産婦の方と配偶者(婚姻予定・事実婚も含む)の所得要件あり)  
●赤ちゃんが生まれたら、18歳までマル福・すくすく医療制度により、医療費の一部が助成されます。手続きには母子健康手帳、保険証、印鑑、預金口座の確認ができるもの、所得金額と扶養人数の記載のある証明書(転入された方等)が必要です。

【申請窓口】 健康保険課(本庁舎)・暮らしの窓口課(石下庁舎)

問い合わせ【健康保険課】☎0297-23-2111

未熟児養育医療給付制度

問い合わせ【健康保険課】☎0297-23-2111

身体の発育が未熟なまま生まれた赤ちゃんが、指定医療機関で入院治療を必要とする場合に、その治療に関する医療費を公費により負担する制度です。

プレパパ・ママ教室  
(要予約)

問い合わせ・申し込み

【保健推進課】☎0297-23-3111

会場	常総市保健センター	
受付時間	午前9:15~9:30	
持ち物	母子健康手帳、飲み物	
実施日	妊娠期編	出産・育児編
	令和6年 4月18日(木)	令和6年 5月19日(日)
	7月21日(日)	8月22日(木)
	10月25日(金)	11月24日(日)
内容	●妊娠の経過と過ごし方 ●妊娠中の歯の衛生 ●妊娠中の栄養 ●ご家族の妊婦体験(希望者)	●お産の経過と呼吸法 ●産後の生活について ●母乳育児について ●沐浴疑似体験(希望者)
	●令和7年 2月 2日(日)	
その他	※どちらからでも参加できます。なるべく2コースでお受けください。 ※ご家族の方も、ぜひ一緒にご参加ください。 ※途中にストレッチが入ります。動きやすい服装でお越しください。	

**拡充!!** 日曜日の教室がはじまりました!



すべての健診・相談・教室は事前の**ご予約**が必要です。  
 体調が悪い場合は、日程の変更をお願いします。お電話にてご連絡ください。  
 対象月は目安です。ご都合の良い会場でご予約ください。  
 ※健診・教室・相談の内容は、状況により一部変更することがあります。

## ●乳児一般健康診査

医療機関での個別受診（無料）です。  
 「予防接種予診票つづり」の中の「乳児一般健康診査受診票」を使います。  
 医療機関へ予約をして、『9 か月～1 歳のお誕生日前日まで』に受けましょう。

## ●2歳児歯科健診

医療機関での個別受診（無料）です。  
 2歳のお誕生日翌月に受診票が届きます。  
 市内協力医療機関へ予約をして、『2歳～2歳6か月まで』に受けましょう。

## ●のびのび子育て相談

受付時間 9:45～10:15

対象 乳幼児

実施日	会場
令和6年 4月25日(木)	常総市保健センター
5月15日(水)	常総市保健センター
6月18日(火)	常総市保健センター
7月 2日(火)	常総市保健センター
8月 8日(木)	常総市保健センター
9月25日(水)	常総市保健センター
10月29日(火)	常総市保健センター
11月 7日(木)	常総市保健センター
12月 3日(火)	常総市保健センター
令和7年 1月22日(水)	常総市保健センター
2月 4日(火)	常総市保健センター
3月18日(火)	常総市保健センター

内容	●身体計測 ●相談（育児、栄養等）
	持ち物 母子健康手帳 バスタオル など

## ●乳児健診

受付時間 1:00～1:45

※受診時期の目安は3～5か月です。

対象の目安	実施日	会場
令和5年 12月生	令和6年 4月25日(木)	常総市保健センター
令和6年 1月生	5月14日(火)	石下総合福祉センター
	5月15日(水)	常総市保健センター
2月生	6月 4日(火)	常総市保健センター
3月生	7月 2日(火)	常総市保健センター
4月生	8月 7日(水)	石下総合福祉センター
5月生	9月25日(水)	常総市保健センター
6月生	10月 1日(火)	石下総合福祉センター
7月生	11月 7日(木)	常総市保健センター
8月生	12月25日(水)	常総市保健センター
9月生	令和7年 1月21日(火)	石下総合福祉センター
	1月22日(水)	常総市保健センター
10月生	2月 4日(火)	常総市保健センター
11月生	3月26日(水)	常総市保健センター

内容	●診察（医師） ●身体計測 ●相談（育児・栄養等）
	持ち物 母子健康手帳、バスタオル など

## ●12か月児健診

受付時間 12:45～1:30

対象の目安	実施日	会場
令和5年 3月生	令和6年 4月24日(水)	常総市保健センター
4月生	5月28日(火)	石下総合福祉センター
5月生	6月18日(火)	常総市保健センター
6月生	7月24日(水)	常総市保健センター
7月生	8月 6日(火)	石下総合福祉センター
8月生	9月 3日(火)	常総市保健センター
9月生	10月29日(火)	常総市保健センター
10月生	11月19日(火)	石下総合福祉センター
11月生	12月 3日(火)	常総市保健センター
12月生	令和7年 1月20日(月)	常総市保健センター
	令和6年 1月生 2月18日(火)	石下総合福祉センター
2月生	3月18日(火)	常総市保健センター

内容	●診察（医師） ●身体計測 ●むし歯予防の話 ●相談（育児・栄養等） ●「えほんにたっち」 （ブックスタート・絵本プレゼント）
	持ち物 母子健康手帳、バスタオル など

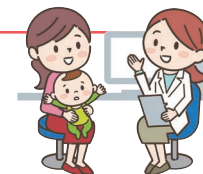
## ●離乳食教室

会場 常総市保健センター  
 受付時間 9:45～10:00

※希望者多数の場合は時間変更をお願いすることがあります。

前期	後期
〈対象〉 5～6か月頃	〈対象〉 9～11か月頃
令和6年 4月23日(火)	令和6年 5月16日(木)
6月 6日(木)	7月19日(金)
8月20日(火)	9月 4日(水)
10月 9日(水)	11月14日(木)
12月 4日(水)	令和7年 1月10日(金)
令和7年 2月13日(木)	3月 6日(木)
内容	内容
●離乳初期の話 ●事故予防の話	●離乳後期の話 ●親子遊び

持ち物 母子健康手帳



### ●1歳6か月児健診

常総市保健センター		石下総合福祉センター
受付時間 12:45~1:30		
対象者	実施日	実施日
令和4年 9月生	令和6年 4月10日(水)	令和6年 4月19日(金)
10月生	5月20日(月)	6月19日(水)
11月生	6月5日(水)	
12月生	7月31日(水)	8月2日(金)
令和5年 1月生	8月29日(木)	
2月生	9月30日(月)	10月11日(金)
3月生	10月28日(月)	
4月生	11月8日(金)	12月19日(木)
5月生	12月9日(月)	
6月生	令和7年 1月23日(木)	令和7年 2月5日(水)
7月生	2月17日(月)	
8月生	3月13日(木)	※4月実施予定。 [令和7年度常総市健康カレンダー]をご覧ください。
<b>内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●診察(医師・歯科医師)</li> <li>●フッ化物塗布(希望者)</li> <li>●身体計測</li> <li>●相談(育児・栄養・歯みがき等)</li> </ul>	
<b>持ち物</b>	母子健康手帳, バスタオル 歯ブラシ など	

### ●2歳児教室(受付時間にご注意ください)

常総市保健センター		石下総合福祉センター
受付時間 9:45~10:15		受付時間 2:45~3:15
対象者	実施日	実施日
令和4年 3月生	令和6年 5月20日(月)	令和6年 4月19日(金)
4月生		
5月生	7月24日(水)	6月19日(水)
6月生		
7月生	9月3日(火)	8月2日(金)
8月生		
9月生	11月8日(金)	10月11日(金)
10月生		
11月生	令和7年 1月20日(月)	12月19日(木)
12月生		
令和5年 1月生	3月13日(木)	令和7年 2月5日(水)
2月生		
<b>内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●身体計測</li> <li>●歯みがき指導 (希望する方には染め出しチェックを行います。汚れても良い服装でお越しください。)</li> <li>●相談(育児・栄養・歯みがき等)</li> </ul>	
<b>持ち物</b>	母子健康手帳, タオル 歯ブラシ, コップ など	

### ●3歳児健診

常総市保健センター		石下総合福祉センター
受付時間 12:45~1:30		
対象者	実施日	実施日
令和3年 3月生	令和6年 4月16日(火)	令和6年 5月17日(金)
4月生	5月22日(水)	
5月生	6月17日(月)	7月5日(金)
6月生	7月17日(水)	
7月生	8月21日(水)	9月20日(金)
8月生	9月18日(水)	
9月生	10月10日(木)	11月20日(水)
10月生	11月13日(水)	
11月生	12月11日(水)	令和7年 1月8日(水)
12月生	令和7年 1月31日(金)	
令和4年 1月生	2月19日(水)	3月7日(金)
2月生	3月12日(水)	
<b>内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●診察(医師・歯科医師)</li> <li>●フッ化物塗布(希望者)</li> <li>●相談(育児・栄養・歯みがき等)</li> <li>●身体計測 ●尿・視力・聴力検査</li> <li>●眼科(屈折・眼位)検査</li> <li>●心理士による相談(希望者)</li> </ul>	
<b>持ち物</b>	母子健康手帳, バスタオル 歯ブラシ, 問診票, 尿検体 など	

### ●3歳6か月児歯科健診

常総市保健センター		石下総合福祉センター
受付時間 12:45~1:30		
対象者	実施日	実施日
令和2年 7月生	令和6年 5月23日(木)	令和6年 4月11日(木)
8月生		
9月生	7月23日(火)	6月20日(木)
10月生		
11月生	9月27日(金)	8月27日(火)
12月生		
令和3年 1月生	11月12日(火)	10月8日(火)
2月生		
3月生	令和7年 1月28日(火)	12月13日(金)
4月生		
5月生	3月11日(火)	令和7年 2月14日(金)
6月生		
<b>内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●診察(歯科医師)</li> <li>●フッ化物塗布(希望者)</li> <li>●身体計測</li> <li>●相談(育児・栄養・歯みがき等)</li> </ul>	
<b>持ち物</b>	母子健康手帳, バスタオル 歯ブラシ, 問診票 など	

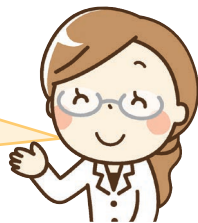
※対象のお子さんには、約2週間前に個別通知します。  
※問診票を必ずご持参ください。

※対象のお子さんには、約2週間前に個別通知します。  
※問診票を必ずご持参ください。

健診会場での眼科(屈折・眼位)検査が導入されました。  
この検査は、弱視・斜視・眼疾患の早期発見に役立ちます。  
ご自宅での視力検査とあわせて行うことが有効です。

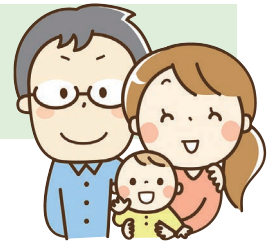
問い合わせ・申し込み【保健推進課】 ☎ 0297-23-3111

健診はお子さんの成長発達を確認する大切な機会です。  
幼稚園・保育所の就園に関わらず、ぜひ受けてくださいね。  
日ごろ感じているちょっとした疑問や不安なことを医師や  
保健師・栄養士とお話しすることもできます。  
同じ月齢のおともだちにも出会えますよ！



# 生後2か月からワクチンデビュー！！

新型コロナウイルスワクチン接種については、国の動向に合わせて、市広報やホームページにより、随時お知らせします。



予防接種は感染症からこどもを守る大切なものです。

とくに赤ちゃんは、感染症にかかると重症化しやすいため、対象年齢になったら早めに受けましょう！

- ※**定期接種**は国の予防接種法に定められている**予防接種**です。**公費負担**があり、**無料**で接種できます。ただし、**対象年齢を過ぎると全額自己負担**になります。
- ※予防接種の予診票は出生届出時に交付されます。転入・紛失等により予診票をお持ちでないときは、保健推進課（常総市保健センター）または暮らしの窓口課（石下庁舎）で、**母子健康手帳**をご持参のうえ申請してください。
- ※**転出されたときは、転出日以降に常総市発行の予診票は使えません。**転出後の予防接種の受け方については、転出先自治体にお問い合わせください。
- ※接種対象年齢の「…**至るまで**」「…**未満**」とは、誕生日などの**対象日の前日（1日前）**を指します。
- ※**長期にわたる疾病等の特別な事情により対象年齢内に定期接種を受けられなかったときは、国が定める対象者であれば、対象年齢を過ぎても決められた期間内に定期接種を受けられます。**保健推進課（☎ 0297-23-3111）にご相談ください。
- ※**骨髄移植等により、定期予防接種で得られた免疫が消失し、再接種が必要と医師に診断された方を対象に再接種費用の一部を助成します。**保健推進課（☎ 0297-23-3111）にご相談ください。

## 予防接種の受け方

- ①医療機関へ予約する。
- ②当日、下記のものを持って接種を受ける。  
**【持ち物】 保険証・予診票・母子健康手帳  
接種費用（任意接種の場合）**

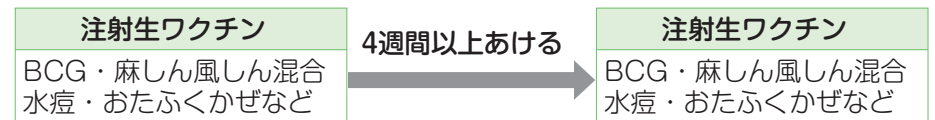


接種を受ける前に・・・

- お子さんの体調を確認しましょう。
- 「予防接種と子どもの健康」等の説明文を読みましょう。
- お子さんの健康状態をよく知る保護者が一緒に行きましょう。

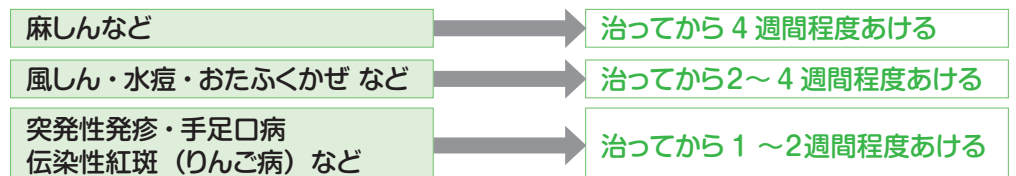
保護者が同伴できない時は、委任状が必要です（予防接種予診票つづりの裏表紙裏面参照）。

## 他の予防接種を受けるときの接種間隔




- ※同じ種類のワクチンの場合は、各ワクチンで決まっている間隔を守りましょう。
- ※新型コロナウイルスワクチンについては、最新の情報をご確認ください。

## 病気にかかったときの接種間隔



●**定期接種** 5種混合, 15価肺炎球菌ワクチンが4月1日から定期接種になります。 ※法律の改正により接種内容が変わることがあります。市ホームページ等でお知らせします。

予防接種名	定期接種対象年齢	接種に適した時期	回数・間隔・その他	予防する病気	
ロタウイルス	1価	生後6週0日後～ 24週0日後まで	初回接種は、生後2か月～出生14週6日後まで	27日以上あけて2回	 ロタウイルスによる胃腸炎
	5価	生後6週0日後～ 32週0日後まで	初回接種は、生後2か月～出生14週6日後まで	27日以上あけて3回	
ヒブ (インフルエンザ菌b型)	2か月～5歳に至るまで ※接種時期により接種回数が異なります	生後2か月～7か月に至るまで 初回接種終了後、7～13か月の間隔をあける	【初回】27日以上あけて3回 【追加】初回接種終了後、7か月以上あけて1回	ヒブによる化膿性髄膜炎 敗血症 など	
小児用肺炎球菌	2か月～5歳に至るまで ※接種時期により接種回数が異なります	生後2か月～7か月に至るまで 生後12か月～15か月に至るまで	【初回】27日以上あけて3回 【追加】初回接種終了後、60日以上あけて1回	肺炎球菌による化膿性髄膜炎 敗血症、肺炎 など	
B型肝炎	1歳に至るまで	生後2か月～9か月に至るまで	【初回】27日以上あけて2回 【追加】第1回目の接種日から、139日以上あけて1回	慢性肝炎 肝硬変 肝臓がん など	
四種混合 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ	生後2か月～7歳6か月に至るまで	生後2か月～12か月に達するまで 初回接種終了後、12～18か月の間隔をあける	【初回】20日以上、標準的には20～56日までの間隔をあけて3回 【追加】初回接種終了後、6か月以上あけて1回	ジフテリア 百日せき 破傷風、ポリオ	
二種混合 ジフテリア 破傷風	11歳～13歳未満	11歳	1回	ジフテリア 破傷風	
BCG	1歳に至るまで	生後5か月～8か月に達するまで	1回	結核	
水痘	1歳～3歳に至るまで	1回目：生後12か月～15か月に達するまで 2回目：1回目終了後、6～12か月の間隔をあける	3か月以上あけて2回（罹患歴のある方は除く） 標準的には6～12か月の間隔をあけて2回	水ぼうそう	
麻しん風しん混合 (MR)	1期	1歳～2歳に至るまで	<b>1歳になったらすぐに</b>	1回（ <b>早めに受けましょう</b> ） 〔対象者〕平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ →接種期間：令和6年4月1日～令和7年3月31日まで	麻しん、風しん
	2期	小学校就学前の1年間（年長児）	<b>年長になったらすぐに</b>		
日本脳炎	1期初回	生後6か月～	3歳	【1期初回】6日以上、標準的には6～28日までの間隔をあけて2回 【1期追加】1期初回接種終了後、6か月以上あけて1回 【2期】1回	日本脳炎
	1期追加	7歳6か月に至るまで	4歳		
	2期	9歳～13歳未満	9歳		
特例	<b>【平成19年4月1日以前の生まれの方】</b> 日本脳炎の1・2期（合計4回）の接種が終了していない方は、 <b>20歳未満まで接種可能です。</b>				
子宮頸がん	小学校6年生～高校1年生相当の女子	中学校1年生	【2価:サーバリックス®】1か月あけて2回接種後、1回目から6か月あけて1回 【4価:ガーダシル®】2か月あけて2回接種後、1回目から6か月あけて1回 【9価:シルガード9®】15歳未満:6か月あけて2回 15歳以上:2か月あけて2回接種後、1回目から6か月あけて1回		子宮頸がん
キャッチアップ接種	【平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女子】接種が終了していない方は、令和7年3月31日まで接種可能です。				

●**任意接種** ※任意接種は保護者の判断で接種を受けます。原則、全額自己負担ですが、以下の予防接種には、助成があります。

予防接種名	接種に適した時期・間隔・その他	予防する病気
インフルエンザ	助成対象年齢：生後6か月～中学校就学年齢にある方 1回の接種につき1,000円助成 助成回数は年齢により異なります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。	インフルエンザ 合併症に肺炎、脳症 など
おたふくかぜ	助成対象年齢：1歳～5歳未満 1人1回のみ3,600円助成 罹患歴がある方、すでに2回接種した方は除く。	おたふくかぜ 合併症に髄膜炎、精巣炎、卵巣炎、難聴 など

接種医療機関については P.8 「予防接種医療機関一覧」 をご覧ください。

予防接種  
おとな

# 感染症に備えましょう 風しん／インフルエンザ／肺炎球菌／新型コロナウイルス

令和6年度以降の新型コロナウイルスワクチン接種は、予防接種法上のB類疾病に位置付けられ、インフルエンザと同様に定期接種として実施します。詳しくは、国の動向に合わせて、市広報やホームページにより、随時お知らせします。

予防接種は病気に対する免疫をつけ、感染症の発症を予防したり、かかった場合でも重症化を防ぎます。

●定期接種 (法律の改正により接種内容が変わることがあります)

予防接種名	予防する病気	対象者
麻しん風しん混合	麻しん 風しん	<p><b>無料で受けられるのは、令和7年3月31日までです。まだ受けていない方はお早めにお受けください。</b>  <b>対象：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、風しんの抗体検査が陰性の方</b>  <b>★まず最初に抗体検査をお受けください。</b>(抗体検査結果が陰性の記録をお持ちの方は抗体検査なしで予防接種が受けられます。)            ●抗体検査及び接種費用：クーポン券を使用して<b>無料</b>で受けられます。(未実施者)            ●クーポン券：申請によりクーポン券を発行しますので、保健推進課までお問い合わせください。  <b>有効期限が2020年3月のクーポン券をお持ちの方は、新しいものを発行しますのでご連絡ください。</b>  <b>有効期限が2021～2024年3月のクーポン券は、2025年3月まで延長して使用できます。</b>            ◇受け方、受けられる場所等詳細は、クーポン券同封資料・市ホームページをご覧ください。</p>
インフルエンザ	インフルエンザ 合併症に肺炎、脳症 など	<p><b>対象：接種当日、65歳以上の方</b>  <b>または、60歳～64歳で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい(身体障害者手帳1級)を有する方</b>            ◇接種に必要な予診票などを9月に郵送します。</p>
高齢者肺炎球菌 (23価)	肺炎球菌による肺炎	<p><b>対象：初めてこのワクチンを接種する方で、接種日当日、65歳の方、または、60歳～64歳で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい(身体障害者手帳1級)を有する方</b>  <b>助成額：3,000円</b>  <b>助成を受けられる医療機関：茨城県内の協力医療機関(市内含む)</b>            ◇詳しくは、市ホームページをご覧ください。</p>
新型コロナウイルス	新型コロナウイルス 感染症	<p><b>対象：接種日当日、65歳以上の方、または、60歳～64歳で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい(身体障害者手帳1級)を有する方</b>            ◇年に1回の接種を行うこととし、接種の開始時期は秋冬となります。            ◇詳しくは、市広報やホームページにより、随時お知らせします。</p>

●任意接種

予防接種名	予防する病気	対象者
高齢者肺炎球菌 (23価)	肺炎球菌による肺炎	<p><b>対象：初めてこのワクチンを接種する方で、接種日当日、66歳以上の方</b>  <b>助成額：3,000円</b>  <b>助成を受けられる医療機関：市独自の助成のため、市内協力医療機関のみ</b> ◇詳しくは、市ホームページをご覧ください。</p>



## ● 予防接種医療機関一覧

医療機関名	電話番号	こども												おとな		インフルエンザ	新型コロナウイルス
		定期接種												任意接種			
		ロタ	ヒブ	小児用肺炎球菌	B型肝炎	四種混合	二種混合	BCG	水痘	麻しん風しん混合	日本脳炎	子宮頸がん	おたふくかぜ	高齢者肺炎球菌			
植竹医院	0297-23-1135	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
大塚クリニック	0297-20-2400					●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
片井整形外科内科クリニック	0297-21-7774															●	●
きぬ医師会病院	0297-23-1778	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
桜橋クリニック	0297-23-0271						●					● ※1	● ※2			●	●
しらさわ耳鼻咽喉科クリニック	0297-22-0065															●	●
鈴木内科整形外科医院	0297-22-0133															●	●
寺田医院	0297-27-2662												●			●	●
のぞみが丘診療所	0297-24-0662															●	●
ひかりファミリークリニック	0297-25-0135	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
水海道西部病院	0297-24-1211						●									●	●
水海道さくら病院	0297-23-2223															●	●
荒川医院	0297-42-4898					●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
いとう医院	0297-42-1666															●	●
しば医院	0297-30-4811	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● ※2	●	●	●	●	●
常総メディカル	0297-42-0200						●	●	●	●	●	● ※3		●	●	●	●
須澤内科糖尿病医院	0297-21-2131	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
耳鼻咽喉科染野クリニック	0297-42-3387	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
中島医科歯科クリニック	0297-42-0666	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
みらい平こどもクリニック	0297-47-2251	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
みらいの森キッズクリニック	0297-21-9342	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
しばたキッズクリニック	0297-21-0811	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
もりや小児科医院	0297-20-6737	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
えのもと小児科	0297-45-2121	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
守谷こどものこころとからだのクリニック	0297-45-4192	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
学園の森キッズクリニック	029-856-7100	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
つくばキッズクリニック	029-836-2825	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
なないろキッズクリニック	029-886-7716	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● ※4	● ※4	●	●	●	●

◇詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
◇高齢者・生後6か月〜中学生は常総市から接種費用の助成があります。

◇詳しくは、国の動向に合わせて、市広報やホームページにより、随時お知らせします。  
◇令和6年度以降は、予防接種法上のB類疾病に位置付けられ、定期接種として実施します。

★詳しい時間帯等は予約時に各医療機関にご確認ください。

※1…2期のみ    ※2…3歳以上    ※3…9歳以上    ※4…中学生まで

◎上記以外の協力医療機関は茨城県医師会ホームページ「茨城県内定期予防接種広域事業協力機関」をご覧ください。  
◎県外で接種を受ける場合は、定期接種費用(上限あり)の助成がありますのでご相談ください。※任意接種は対象ではありません。(子宮頸がん予防接種は除く)



# 成人の検診

～生活習慣病の早期発見のために、  
年に一回は健康診査を受けましょう～

- 下記の対象者に、がん検診、特定健康診査、後期高齢者医療制度健診、成人病検診、ドック検診等の助成を実施しています。
- 社会保険等加入者の特定健康診査については、加入されている健康保険組合等にご確認ください。

	健診項目	対象者	掲載ページ	問い合わせ
集団検診	ブレタボ健診	37歳～39歳の国保加入者 (国保以外の方は成人病検診の対象です)	10～14ページ	保健推進課 ☎ 0297-23-3111
	特定健康診査	40歳～74歳の国保加入者		
	後期高齢者医療制度健診	後期高齢者医療制度加入者		
	胸部レントゲン検査(結核・肺がん)	16歳以上の方		
	胃がん検診	19歳以上の方		
	大腸がん検診	40歳以上の方		
	前立腺がん検診	50歳以上の男性		
	肝炎ウイルス検診	40歳～74歳の方(未受診者)		
	成人病検診	19歳～39歳の方 (37歳～39歳の国保加入者はブレタボ健診の対象です)		
	乳がん検診	20歳以上の女性		
子宮頸がん検診				
医療機関がん検診	乳がん検診・子宮がん検診	20歳以上の女性	16～18ページ	健康保険課 ☎ 0297-23-2111 (内線1250)
	胃がん検診・大腸がん検診	40歳以上の方		
その他の検診	骨粗しょう症検診	19歳以上の方	18ページ	
医療機関健診	特定健康診査	40歳～74歳の国保加入者	19～20ページ	後期高齢者医療制度健診・ 後期高齢者医療制度加入者の ドック検診
	後期高齢者医療制度健診	後期高齢者医療制度加入者		
ドック検診	人間ドック 脳ドック	・令和6年4月1日現在、国保加入者で下記の年齢の該当者 ※1 [令和6年4月1日現在、30歳 ※2 ～検診当日74歳] ・後期高齢者医療制度加入者 ※1 ※1 その他の条件については、 <a href="#">P.19</a> 参照 ※2 生年月日が平成6年4月1日以前の方		
歯周疾患検診	歯周病保健事業	国保加入者・後期高齢者医療制度加入者で、該当年齢の方	21ページ	



特定健康診査(集団検診・医療機関健診)とドック検診(人間・脳)は重複して受けられません。

◎自覚症状がある場合には、早めに医療機関を受診してください。

## 集団検診受診時の注意等

常総市の検診助成は、年度内1回のみです。

### 特定健康診査(40歳～74歳の方)・プレメタボ健診(37歳～39歳の国保加入者)

- 国民健康保険加入の方は、年に1回健診を受けましょう。
- ドック検診を希望の方は、健康カレンダー [P.19] をご確認くださいの上、ご不明な点は保健推進課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。

### 成人病検診(19歳～39歳の方) ※37歳～39歳の国保加入者はプレメタボ健診の対象です。

- 加入している健康保険に関係なく受診できます。自己負担額は2,000円です。

### 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：1,650円 貧血検査：330円 眼底検査：1,650円 3点セット：2,500円

### 胸部レントゲン検査(結核・肺がん検診)/<sup>かくたん</sup>喀痰検査

- 65歳以上の方には感染症法で年1回の結核検診の受診が定められています。当日の服装はボタンや金具、刺繍のないものを着用してください。
- 喀痰検査は検診時、該当の方にご案内します。

### 肝炎ウイルス検診

- 血液検査です。肝炎は、感染症の1つで気づかぬうちに感染していることも多く、放置すると肝硬変や肝臓がんへ移行する恐れがあります。
- 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。
- 令和6年度、40・45・50・55・60・65歳になる方は無料で受けられます。

### 前立腺がん検診(男性のみ)

- 血液検査です。年に1回検査を受けましょう。定期的に受診し治療を受けている方は、医療機関の受診をお勧めします。

※集団検診をお申し込みされた方に、尿容器(全員)と検便容器(40歳以上の方)を郵送します。

※健診結果の再発行は有料です。健診結果がお手元に届きましたら、大切に保管してください。

〈健診結果の再発行に関するお問い合わせ〉茨城県総合健診協会 ☎0296-20-3480



妊産婦と乳幼児の健康

予防接種

検診

65歳以上の健康づくり

献血・熱中症予防  
感染症対策・救急

### 胃がん検診

- バリウム検査です。
- 胃がん検診を希望する方は、総合検診にお申し込みください。
- **次の方は胃がん検診を受けられませんのでご注意ください。**
  - ・バリウム検査で体調不良になったことがある方
  - ・胃腸の病気の既往や手術をしたことがある方
  - ・開腹手術を3回以上している方
  - ・胃腸の病気で治療中、経過観察中の方
  - ・1年以内に手術をした方
  - ・1年以内に脳血管疾患や虚血性心疾患、不整脈の発作があった方
  - ・メニエール病など、めまいがある方
  - ・重い心疾患、肺疾患、腎疾患のある方
  - ・飲み込むときにむせやすい方(バリウムが気管に入ると呼吸困難、肺炎の原因になります)
  - ・自立歩行が困難な方
  - ・撮影台の手すりを握ることが難しい方
  - ・検査のための寝返りができない方
  - ・体重130kg以上の方
  - ・妊娠中または妊娠の可能性がある方
  - ・3日間以上排便がない方またはひどい便秘の方
  - ・当日血圧が高い方
- **胃がん検診前日・当日の注意事項**
  - ・前日の夕食は、午後8時頃までに済ませ、当日の朝食は摂らないでください(ガムや飴も禁止です)。服薬や熱中症予防のため、コップ1杯程度の水であれば差し支えありません。
  - ・飲酒や喫煙はなるべくお控えください。
  - ・服薬については主治医にご相談ください。
  - ・入れ歯安定剤は検診終了まで使用しないでください。
  - ・服装はボタンや金具、刺繍のないものを着用してください。

### 大腸がん検診

- 便の潜血検査です。
- 容器がない方は下記の場所で配布していますのでご利用ください。
  - ◇本庁舎 健康保険課
  - ◇常総市保健センター
  - ◇石下庁舎 暮らしの窓口課※容器には使用期限があります。ご注意ください。
- 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)
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----------



## 集団検診の受け方

- ①受診する**健診項目**を選ぶ（下表参照）。
- ②**検診日・会場**を選ぶ（[P.13](#)～[P.14](#)参照）。  
※胃がん検診を希望の方は、総合検診にお申し込みください。
- ③申し込み期間内に**Web**または**電話**で予約をする。

### Web 『けんこうリンクWeb予約』で検索



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

（要事前登録）

●詳細は[P.12](#)を参照してください。

### 電話 健診予約センター ☎ 0570-077-150

受付時間 9～17時（土・日・祝日を除く）

問い合わせ

・各種がん検診 ・肝炎ウイルス検診  
・国保特定健康診査 ・プレメタボ健診  
・成人病検診  
【保健推進課】

☎ 0297-23-3111

後期高齢者医療制度健診

【健康保険課】

☎ 0297-23-2111  
(内線1250)

## プレメタボ健診受診券・国保特定健康診査受診券・後期高齢者医療制度健診受診券の発送について

下記の対象者には、5月下旬頃に受診券を発送します。  
送付された受診券・保険証を、検診会場にお持ちください。

① 37歳～74歳の国保加入者

② 後期高齢者医療制度加入者

※後期高齢者医療制度加入者で受診券がない場合は

健康保険課 ☎0297-23-2111（内線1250）へご連絡ください。

- 自覚症状がある場合には、早めに医療機関を受診してください。 ●対象年齢は令和7年4月1日現在の年齢です（プレメタボ健診・特定健康診査は令和7年3月31日現在）。

	プレメタボ健診	特定健康診査		後期高齢者医療制度健診	成人病検診	胃がん検診	大腸がん検診	結核検診 肺がん検診	前立腺がん検診	肝炎ウイルス検診
対象者	37歳～39歳 (国保加入者)	40歳～74歳 (国保加入者)	40歳～74歳 (国保以外)	後期高齢者 医療制度 加入者	19歳～39歳 (37歳～39歳の 国保加入者以外)	19歳以上	40歳以上	16歳以上	50歳以上 (男性)	40歳～74歳 (未受診者)
自己負担額	1,000円	1,000円 *70歳～74歳は無料	加入先の 健康保険組合等に、 ご確認ください。	無料**2	2,000円	800円	300円*1	無料	500円	600円
主な内容	問診・身長・体重・腹囲・血圧測定・血液検査・尿検査・眼底検査・心電図 ●腹囲はプレメタボ健診・特定健康診査のみ実施					問診 胃バリウム 造影検査	問診 便潜血検査	問診 胸部レントゲン 検査	問診 血液検査	問診 血液検査

※1 大腸がん検診のみ希望の方は保健推進課（☎0297-23-3111）へお申し込みください。

70歳以上の方の特定健康診査(国保)・がん検診等の料金は無料です。

※2 後期高齢者医療制度健診で心電図、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:1,650円 貧血検査:330円 眼底検査:1,650円 3点セット:2,500円

# 集団検診のWeb予約方法

スマートフォン、パソコンから簡単・便利に予約できます。  
電話での「繋がらない」がないから、大変便利です。申し込み期間内なら、24時間いつでも予約できます。

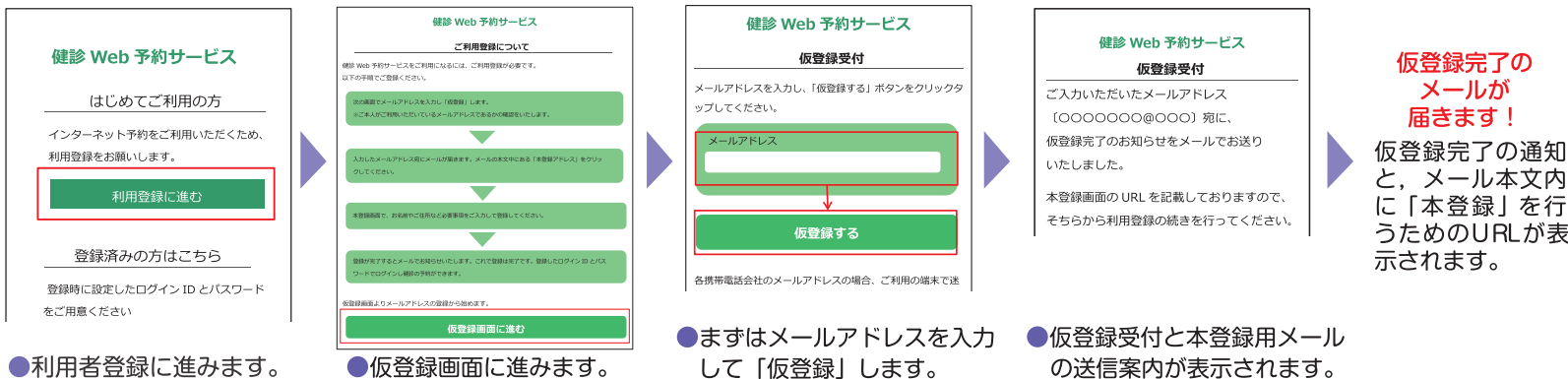
ご利用には、事前登録が必要です(事前登録はいつでも可)。

## ◆利用者登録のご案内 (スマートフォンで登録の場合)

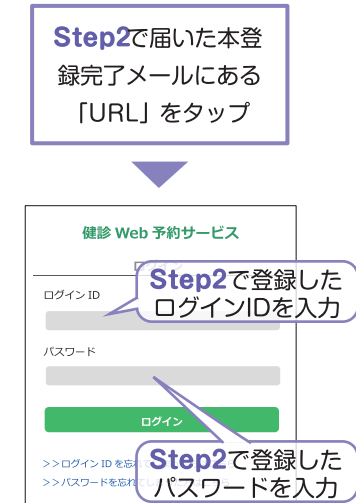


●パソコンからは <https://kenko-link.org/>

### Step1 仮登録 QRコードもしくはURLからアクセス!!

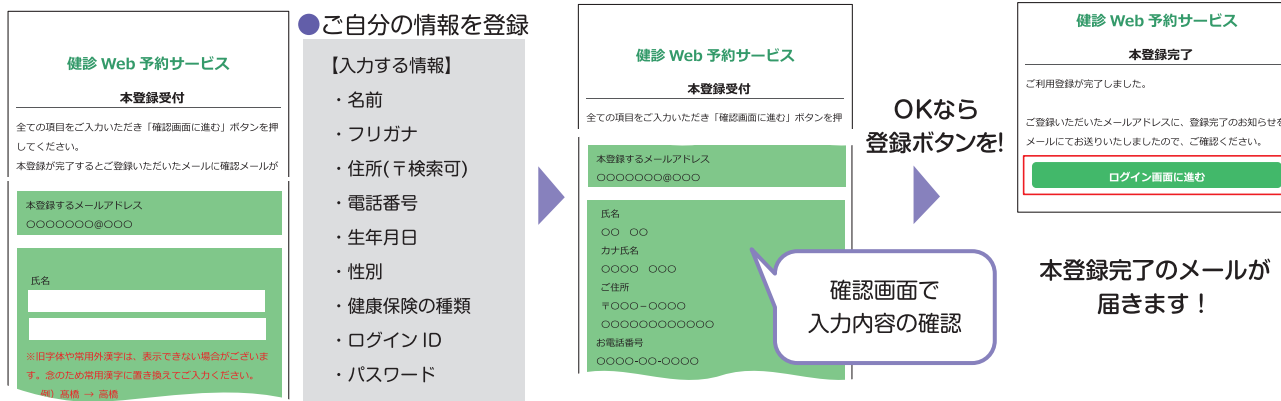


### Step3 利用開始



### Step2 本登録

Step1で届いた仮登録完了通知メールにある「本登録用URL」をタップ



※ログインIDとパスワードは大切に保管してください。

●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。  
※家族一括の健診予約はできません。ご注意ください。

●ご希望の健診日を予約!  
【予約受付時間】  
各申込期間初日 9:00~  
申込期間最終日 23:59

妊産婦と乳幼児の健康

予防接種

検診

65歳以上の健康づくり

献血・熱中症予防  
感染症対策・救急

## 集団検診日程

すべての総合検診，一般検診で予約が必要となります。

予約は  
こちら

Web

『けんこうリンクWeb予約』で検索



<https://kenko-link.org/> (要事前登録)

●詳細は [P.12](#) を参照してください。

電話

健診予約センター ☎ 0570-077-150

受付時間 9～17時 (土・日・祝日を除く)

●通話料は、おかけになった方の負担になります。

●受付初日は電話が大変混み合います。

※申し込み期間内でも、定員になり次第締め切ります。ご了承ください。

※大腸がん検診のみ希望の方は保健推進課 (☎0297-23-3111) へお申し込みください。

### ● 総合検診 検診当日受付時間 午前8:00～11:30

要予約

実施日	会場	申し込み期間	検査項目
令和6年 6月23日 (日)	常総市保健センター	4月10日 (水) ～4月11日 (木)	胃がん検診 + 胸部レントゲン検査 (結核検診・肺がん検診) 喀痰検査 成人病検診 プレメタボ健診 特定健康診査 後期高齢者医療制度健診 大腸がん検診 前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診
6月24日 (月)			
6月25日 (火)			
8月 8日 (木)	石下総合福祉センター	6月 4日 (火) ～6月 7日 (金)	
9月 1日 (日)	常総市保健センター	7月 4日 (木) ～7月 9日 (火)	
9月 2日 (月)			
10月20日 (日)	石下総合福祉センター	8月 1日 (木) ～8月 2日 (金)	
10月21日 (月)	常総市保健センター		
10月23日 (水)			
10月24日 (木)			
11月14日 (木)	石下総合福祉センター	9月11日 (水) ～9月13日 (金)	
11月15日 (金)			
11月16日 (土)			
11月18日 (月)	常総市保健センター	11月19日 (火) ～11月21日 (木)	
令和7年 1月 9日 (木)	常総市保健センター		
1月10日 (金)	石下総合福祉センター		

● **一般検診** 検診当日受付時間 午前 9:00 ~11:30 午後 1:30 ~3:00 **要予約**

実施日	会場	申し込み期間	検査項目
令和6年 6月27日(木)	石下総合福祉センター	4月10日(水)~4月11日(木)	胸部レントゲン検査 (結核検診・肺がん検診) 喀痰検査 成人病検診 プレメタボ健診 特定健康診査 後期高齢者医療制度健診 大腸がん検診 前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診
6月28日(金)			
6月29日(土)			
7月 8日(月)	常総市保健センター	6月 4日(火)~6月 7日(金)	
7月 9日(火)	石下総合福祉センター		
7月10日(水)			
7月11日(木)			
7月12日(金)	常総市保健センター		
7月16日(火)	石下総合福祉センター		
7月26日(金)			
7月27日(土)	常総市保健センター		
9月12日(木)	常総市保健センター	7月 4日(木)~7月 9日(火)	
9月13日(金)			
9月24日(火)			
9月25日(水)			石下総合福祉センター
9月26日(木)			
11月26日(火)	常総市保健センター	9月11日(水)~9月13日(金)	
11月27日(水)			
11月28日(木)			石下総合福祉センター
令和7年 1月14日(火)	石下総合福祉センター	11月19日(火)~11月21日(木)	
1月15日(水)	常総市保健センター		
1月16日(木)			
1月17日(金)			

## 婦人科検診対象者

項目	年齢	20歳～39歳	40歳以上
		20歳～39歳	40歳以上
乳がん検診	超音波検査 600円	○	偶数年齢の方
	マンモグラフィ検査 2方向 1,000円 1方向 600円		奇数年齢の方 49歳以下 2方向 51歳以上 1方向
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診検査 700円 (HPV検査 500円)	○ 31・36・41歳の方は、HPV検査を追加できます。	

対象年齢：令和7年4月1日現在

●今年度、下記の方に無料クーポン券を4月下旬に発送します。

### 子宮頸がん検診無料クーポン券

21歳：平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ

### 乳がん検診無料クーポン券

41歳：昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ

## ご注意ください

- 自覚症状（乳房のしこりや不正出血等）がある方は、医療機関を受診してください。
- 婦人科疾患で治療中、経過観察中の方は医療機関での検診をお勧めします。
- 次の方は医療機関にご相談ください。
  - ・豊胸手術、乳房再建術を受けたことがある方
  - ・ペースメーカー、ICD、V-Pシャント、CVポートなど医療器具を装着している方
  - ・1年以内に胸部付近の手術をされた方
  - ・妊娠中または妊娠の可能性がある方、授乳中の方
  - ・婦人科疾患で治療中、経過観察中の方
  - ・初めて子宮頸がん検診を受ける方（性交渉の経験がない方）

予約はこちら

Web 『けんこうリンクWeb予約』で検索



<https://kenko-link.org/> (要事前登録)

●詳細は [P.12] を参照してください。

電話

健診予約センター ☎ 0570-077-150

受付時間 9～17時（土・日・祝日を除く）

●通話料は、おかけになった方の負担になります。

●受付初日は電話が大変混み合います。

※申し込み期間内でも、定員になり次第締め切ります。ご了承ください。

検診当日受付時間 乳がん検診のみ 10:00～10:30  
乳がん検診・子宮頸がん検診 12:30～13:20 **要予約**

実施日	会場	申し込み期間
令和6年 5月 7日(火)	常総市保健センター	3月21日(木) ～ 3月25日(月)
5月10日(金)	石下総合福祉センター	
5月24日(金)	石下総合福祉センター	
5月26日(日)	常総市保健センター	6月 4日(火) ～ 6月 7日(金)
7月30日(火)	石下総合福祉センター	
8月29日(木)		
8月30日(金)		
8月31日(土)	常総市保健センター	
9月 6日(金)	常総市保健センター	7月 4日(木) ～ 7月 9日(火)
9月 9日(月)		
9月10日(火)		
令和7年 1月24日(金)	常総市保健センター	11月19日(火) ～11月21日(木)
1月25日(土)	石下総合福祉センター	
1月27日(月)	常総市保健センター	

持ち物

- 婦人科検診票（記入して当日お持ちください）
- バスタオル（乳がん検診を受ける方）

子宮頸がん検診を受ける時はスカート着用が便利です。



# 医療機関がん検診（乳がん・子宮がん・胃がん・大腸がん）

問い合わせ【保健推進課】 ☎ 0297-23-3111

70歳以上の方は医療機関がん検診（乳がん・子宮がん・大腸がん）の検査料金が無料です。

申請期間（受診券発行期間）：令和6年3月19日（火）～**12月27日（金）**  
 受診期間：令和6年4月1日（月）～令和7年1月31日（金）  
 終了間近は混雑が予想されますので、早めの予約及び受診をお勧めします。

## 医療機関乳がん検診・子宮がん検診

		対象者	費用	備考
乳がん検診	超音波検査	20歳～39歳の女性 40歳以上で偶数年齢の女性	600円	
	マンモグラフィ	40歳以上で奇数年齢の女性 49歳以下 2方向 51歳以上 1方向	2方向 1,000円 1方向 600円	※無料対象 年齢あり
子宮がん検診		20歳以上の女性 ○31・36・41歳の方は、 HPV検査を追加できます。	1,000円 (HPV検査 500円)	※無料対象 年齢あり

※子宮がん検診は21歳、乳がん検診は41歳の方が無料になります。無料クーポン券を4月下旬に発送します。  
 医療機関に5月以降の予約をしてください。

## 医療機関胃がん検診・大腸がん検診

		対象者	費用	備考
胃がん検診	レントゲン	40歳以上の方	助成額 8,000円	バリウム
	胃内視鏡検査			胃カメラ
	ピロリ菌検査	40歳以上で、過去にピロリ菌検査や 除菌をしていない方	助成額 1,200円（医療機関胃がん検診と併用） 人間ドックと併用 助成額 2,600円（ピロリ菌検査単独）	血液検査
大腸がん検診		40歳以上の方	負担額 500円	便潜血検査

## 医療機関がん検診の受け方

- ①協力医療機関（[P.17](#) [P.18](#)）に予約をする。
- ②下記の窓口で申請をし、受診券を受け取る。  
**※受診券の発行は、12月27日（金）までです。**
  - 保健推進課（常総市保健センター内）
  - 石下庁舎 暮らしの窓口課
 ※郵送希望の場合は予約日のおおむね2週間前までに、保健推進課（☎0297-23-3111）に電話で申し込む。
- ③予約した医療機関で検診を受ける。

## ●婦人科検診協力医療機関

医療機関名	住 所	電 話 番 号	子宮がん		乳がん	
			頸部	HPV	マンモ	超音波
植竹医院	常総市水海道宝町2841	0297-23-1135 (予約なし受診可)	●	●		
きぬ医師会病院	常総市新井木町13-3	0297-22-8634			●	●
寺田医院	常総市菅生町1717	0297-27-2662	●	●		
木根淵外科胃腸科病院	坂東市辺田1430	0297-35-3131			●	●
くぐいど婦人科クリニック	坂東市鶴戸896-1	0297-35-5600	●			
宇津野医院	下妻市下妻丁373-15	0296-45-0311 (平日予約なし受診可)	●	●		●
中岫産婦人科医院	下妻市下妻丁148	0296-44-2438	●			
平間病院	下妻市江2051	0296-43-5100			●	●
軽部病院	下妻市下妻乙398-1	0296-44-3761				●
総合守谷第一病院	守谷市松前台1-17	0297-45-9912	●		●	●
守谷慶友病院	守谷市立沢980-1	0297-46-0877			●	●
お産の森いのちのもり 産科婦人科 篠崎医院	守谷市大柏1067-1	0297-44-6203	●	●		
よしだ胃腸内科クリニック	守谷市本町3304	0297-48-0007				●
もりやファミリークリニック	守谷市松並1394-1	0297-38-8210	●	●		
セントラル総合クリニック	牛久市上柏田4-58-1	029-875-3511	●	●	●	●
はなみずきクリニック	牛久市中央1-6-22	029-871-1711	●	●		●
牛久愛和総合病院	牛久市猪子町896	029-870-5525 (月～土13:00～16:00)	●		●	●
まつなみクリニック	牛久市ひたち野東4-7-1	029-873-5111			●	●
JAとりで総合医療センター	取手市本郷2-1-1	0297-72-0015	●			
取手北相馬保健医療センター 医師会病院	取手市野々井1926	0297-71-9500			●	●

医療機関名	住 所	電 話 番 号	子宮がん		乳がん	
			頸部	HPV	マンモ	超音波
かんの産婦人科クリニック	取手市藤代1076	0297-83-0321	●	●		
まつばらウイメンズクリニック	稲敷郡阿見町本郷1-16-2	029-830-5151	●	●		
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	●	●		
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	●	●	●	●
庄司クリニック	つくば市中野158-1	029-836-0405	●	●		●
前島レディースクリニック	つくば市手代木2005-6	029-859-0726 (できる限りWEB予約)	●	●		
筑波総合クリニック	つくば市要65	029-877-1221	●	●		
つくば総合健診センター (筑波メディカルセンター)	つくば市天久保1-2	029-856-3500	●	●	●	●
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	●	●	●	●
つくば双愛病院	つくば市高崎1008	029-878-5007	●		●	●
つくば木場公園クリニック	つくば市松野木101-6	029-836-4123 (WEB予約のみ)	●	●		
筑波学園病院	つくば市上横場2573-1	029-836-1983				●
ゆうこレディースクリニック つくば	つくば市研究学園3-12-5	029-875-5565	●	●		
つくばみらい 遠藤レディースクリニック	つくばみらい市富士見ヶ丘1-28-3	0297-47-2055	●	●	●	●
遠藤産婦人科医院	筑西市八丁台63	0296-20-1000	●	●	●	●
塚原医院	古河市尾崎3810-3	0280-76-2323	●	●		
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	●		●	●
石川クリニック	土浦市大町12-3	029-821-2587	●			●
茨城西南医療センター病院	猿島郡境町2190	0280-33-3777 (13:30～16:00)	●		●	●
池田医院	猿島郡境町2174-100	0280-87-0171	●	●		

※1 40代のみ



## ●胃がん検診・大腸がん検診協力医療機関

医療機関名	住所	電話番号	胃がん検診		ピロリ菌検査		大腸がん検診
			レントゲン	内視鏡	単独	胃+ピロリ	
植竹医院	常総市水海道宝町2841	23-1135		●	●	●	●
大塚クリニック	常総市中妻町2620	20-2400			●		●
きぬ医師会病院	常総市新井木町13-3	22-8634	●	●		●	●
桜橋クリニック	常総市水海道橋本町3296-11	23-0271		●	●	●	●
寺田医院	常総市菅生町1717	27-2662			●		●
のぞみが丘診療所	常総市大生郷町3142	24-0662			●		●
水海道西部病院	常総市豊岡町丙685	24-1211	●	●	●	●	●
いとう医院	常総市古間木新田817-1	42-1666			●		●
しば医院	常総市本石下4772-4	30-4811		●	●	●	●
常総メディカル	常総市新石下3926	42-0200		●	●	●	●
中島医科歯科クリニック	常総市曲田550-1	42-0666			●		●

※胃レントゲン＝バリウム検査

胃内視鏡検査＝カメラ検査

### 茨城県公式アプリ「元気アップ！りいばらき」をご活用ください。

～スマートフォンであなたの健康をサポートします～

茨城県では、県民の健康づくり活動の推進のため、スマートフォン用アプリ「元気アップ！りいばらき」を通じた健康診断や健康教室への参加、毎日の運動など、健康づくり活動に対してポイントを付与し、景品・サービスなどと交換できる「りいばらきヘルスケアポイント」を運用しています。アプリは無料で公開していますので、ぜひ健康づくりに取り組んで景品をゲットしていきましょう。



▲常総市ホームページ内「元気アップ！りいばらき」について

## 骨粗しょう症検診

●対象者：19歳以上の方

※令和6年度に40・45・50・55・60・65・70歳になる方はぜひお受けください。

●定員：各会場先着150人

●自己負担額：500円（70歳以上無料）

●検査内容：右足かかとの超音波検査



申し込み・問い合わせ【保健推進課】☎0297-23-3111

実施日	会場	申し込み期間
令和6年 6月11日(火)	常総市保健センター	5月 8日(水)～ 定員に達するまで
6月12日(水)		
6月13日(木)	石下総合福祉センター	

## 骨粗しょう症を予防しよう！

### ●骨粗しょう症とは？

骨量の過度な減少などによって、骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。特に女性は、閉経後に急激に骨量が減ることがあります。まずは検診で自分の骨量を知り、早期から予防することが大切です。

### ●あなたは骨粗しょう症になりやすい？

- 牛乳、乳製品をほとんど摂らない
- たばこを吸う/お酒を飲む量が多い
- 運動不足
- 遅い初経/早い閉経
- 高齢の親の背中が丸くなっている(いた)

一つでも当てはまると、  
将来、骨粗しょう症になる可能性が高いです。

### ●骨粗しょう症を予防するには？

#### ▶栄養バランスの良い食事をしっかり摂る

特に骨の主成分となるカルシウム、カルシウムの吸収を促すビタミンDを積極的に摂りましょう。  
カルシウムが多い食品：乳製品、魚介類、大豆製品、野菜類 など  
ビタミンDが多い食品：魚介類、きのこ類 など

#### ▶適度な運動を続ける

ウォーキングなど適度な運動を続けましょう。骨に適度な圧力が加わり、骨が強くなります。

#### ▶日光を浴びる

日光を浴びることで体内のビタミンDが活性化し、カルシウムの吸収が高まります。1日15～30分程度、日光を浴びるようにしましょう。

妊産婦と乳幼児の健康

予防接種

検診

65歳以上の健康づくり

献血・熱中症予防  
感染症対策・救急

# 国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者のページ

問い合わせ 国民健康保険加入者  
【保健推進課】  
☎0297-23-3111

後期高齢者医療制度加入者  
【健康保険課】  
☎0297-23-2111 (内線1250)

## 特定健康診査・後期高齢者医療制度健診が医療機関でも受けられます

### ●対象者・検査項目

	対象者	検査項目
特定健康診査	40歳～74歳の国保加入者	※①【基本項目】身長・体重・腹囲・血圧測定・血液検査・尿検査 ②【詳細項目】眼底検査・心電図・貧血検査・血清クレアチニン検査 ③【追加項目】尿酸値
後期高齢者医療制度健診	後期高齢者医療制度加入者	身長・体重・血圧測定・血液検査・尿検査

※市内の医療機関では①②③の項目を実施(眼底検査は一部の医療機関で実施)。  
市外の医療機関では①のみ実施(医師の判断で②を実施する場合があります)。

●受診期間：令和6年6月1日(土)～令和7年3月31日(月)  
\*後期高齢者医療制度健診は令和7年2月28日(金)まで

●健診料金：1,500円(70歳以上は無料)

●持ち物：受診券(5月下旬から順次郵送)・保険証・健診料金など

●受診方法：協力医療機関 [P.20](#) に予約をし、受診してください。



## ドック検診の助成

※特定健康診査・後期高齢者医療制度健診と重複することはできません。

●対象者：①令和6年4月1日現在、国保に加入し、30歳～検診当日74歳以下の方〔生年月日が平成6年4月1日以前〕  
②後期高齢者医療制度加入者  
※国民健康保険税/後期高齢者医療保険料を完納している方  
※年度の途中から国保に加入した場合、加入日の6か月後から助成対象になります。

●申請期間：令和6年4月15日(月)～12月27日(金)

●助成期間：令和6年4月19日(金)～令和7年3月31日(月)

●助成額：人間ドック20,000円 脳ドック30,000円  
(脳ドックの助成は隔年)

### ●申請場所

	本庁舎 健康保険課	石下庁舎 暮らしの窓口課	保健推進課 (保健センター内)
国民健康保険加入者	○	○	○
後期高齢者医療制度加入者	○	○	

●申請方法：①協力医療機関 [P.20](#) に予約をする。  
②受診者本人または同一世帯の方が申請期間内で、かつ受診日前日までに上記の申請場所で助成券の申請をする。  
持ち物：(国保加入者)保険証・特定健康診査受診券  
(後期高齢者医療制度加入者)保険証・後期高齢者医療制度健診受診券  
③助成券を持参し、ドックを受診する。

※助成金の償還払いはできません。必ず事前に申請してください。

## ●協力医療機関

医療機関名	住 所	電話番号	医療機関 特定健診	後期高齢者 医療制度健診	人間ドック	脳ドック	人間・脳ドック 婦人科検診との併用	人間ドックと同時 ピロリ菌検査
いとう医院	常総市古間木新田817-1	0297-42-1666	●					
植竹医院	常総市水海道宝町2841	0297-23-1135	●					
大塚クリニック	常総市中妻町2620	0297-20-2400	●					
きぬ医師会病院	常総市新井木町13-3	0297-22-8634	●	●	●	●	● 乳がん検診のみ	
常総メディカル	常総市新石下3926	0297-42-0200	●	●	● 国保のみ			●
中島医科歯科クリニック	常総市曲田550-1	0297-42-0666	●					
水海道さくら病院	常総市水海道森下町4447	0297-23-2223	●	●				
水海道西部病院	常総市豊岡町丙685	0297-24-1211	●	●	●	●		●
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	●		●	●	● 子宮がん検診のみ	●
牛久愛和総合病院	牛久市猪子町896	029-870-5525	●		●	●		● 国保のみ
茨城西南医療センター病院	猿島郡境町2190	0280-87-6635	●		●	●		
筑波学園病院	つくば市上横場2573-1	029-836-1983	●		●	●	● 超音波検査のみ	
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	●		●	● 国保のみ	● 国保・共済のみ	● 国保のみ
つくば総合健診センター（筑波メディカルセンター）	つくば市天久保1-2	029-856-3500	●		●	●	●	
筑波大学附属病院	つくば市天久保2-1-1	029-853-4205	●		●	●		
筑波予防医学研究センター	筑波大学付属病院F棟		●		●	●		
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	●		●			
日立製作所 土浦診療健診センタ	土浦市神立東2-27-8	029-831-5830	●		●		● マンモグラフィは40代のみ	
JAとりで総合医療センター	取手市本郷2-1-1	0297-74-5551	●		●	●		
取手北相馬保健医療センター 医師会病院	取手市野々井1926	0297-71-9500	●		●	●	● 乳がん検診のみ	
キッコーマン総合病院	野田市宮崎100	04-7123-5910	●		●	●		
ホスピタル坂東	坂東市沓掛411	0297-44-2455	●		●	●		●
総合守谷第一病院	守谷市松前台1-17	0297-45-9912	●		●	●		
守谷慶友病院	守谷市立沢980-1	0297-21-9101	●		●	●	● 乳がん検診のみ	
龍ヶ崎済生会病院	龍ヶ崎市中里1-1	0297-63-7178	●		●	●		

人間ドック・脳ドックに婦人科検診を併用する方、人間ドックにピロリ菌検査を併用する方は、予約時、病院にその旨をお伝えください。ドックの助成券とは別に、それぞれ受診券が必要です。

※受診券の申請方法や申請場所等の詳細については [\[P.16\]](#) を参照してください。

## 歯周病保健事業 歯周疾患検診 (国民健康保険加入の方)

問い合わせ【保健推進課】

☎0297-23-3111

- **対象者**：令和6年度に40・45・50・55・60・65歳になり、国民健康保険に加入している方  
※令和6年4月1日現在国民健康保険に加入している方。  
※現在、歯周病の治療を受けている方を除く。
- **実施期間**：令和6年6月4日（火）～令和7年2月28日（金）
- **検診内容**：問診・口腔内検査・結果判定・結果説明・指導
- **検診料**：無料  
※検診結果に基づく治療を行う場合は、自己負担（保険診療）です。
- **受診方法**：①対象者には、5月中に「歯周病保健事業受診票（圧着はがき）」が郵送される。  
②協力医療機関に電話で予約をする。  
※常総市国保の歯周病保健事業であることを伝える。  
③受診する（持ち物：郵送されたはがき・保険証）。

## 後期高齢者歯科健康診査 (後期高齢者医療制度加入の方)

対象の方には、茨城県後期高齢者医療広域連合より受診券などが郵送されます。  
受け取った方はぜひこの機会に受診してください。

問い合わせ：茨城県後期高齢者医療広域連合 ☎029-309-1212



### ●協力医療機関

医療機関名	住 所	電話番号
秋場歯科医院	常総市水海道宝町 3380	0297-22-0646
飯塚歯科医院	常総市水海道宝町 2848-1	0297-22-0174
大串歯科医院	常総市水海道諏訪町 3303	0297-22-0331
北村こどもの歯科	常総市水海道栄町 2698-1	0297-22-0522
きぬの里歯科クリニック	常総市内守谷町きぬの里 3-1-2	0297-27-0550
さかえ歯科診療室	常総市水海道栄町 2680-2	0297-44-8417
須賀デンタルクリニック	常総市豊岡町乙 974-7	0297-24-5159
高田歯科医院	常総市水海道宝町 2762-3	0297-22-0045
中妻歯科医院	常総市中妻町 2610-3	0297-22-7777
なかた歯科	常総市水海道山田町 4776-3	0297-22-5533
長塚歯科医院	常総市水海道橋本町 3623-1	0297-23-2544
秋葉歯科医院	常総市鴻野山 339-1	0297-43-7567
生井歯科医院	常総市新石下 3832	0297-42-8866
植竹歯科医院	常総市新石下 4058	0297-44-7707
関井歯科医院	常総市新石下 1012-7	0297-42-5321
戸頃歯科医院	常総市新石下 4049	0297-42-6555
やまと歯科クリニック	常総市新石下 3963-2	0297-42-0881
山本歯科医院	常総市篠山 222-1	0297-42-7551

65歳以上の  
健康づくり

## いくつになっても住み慣れた地域でお過ごしいただくために

常総市で素敵に年を重ねていきましょう。あなたにあった介護予防のスタイルを見つけましょう♪

## 介護予防のため積極的に活動したい方は…

## 常総市介護予防推進員として活動しませんか？

自分のため、家族のため、大切な周りの人のための介護予防活動を行います。市では介護予防の知識を深める研修の開催、レクリエーショングッズの貸出、お友達同士やご近所等の集まりへの職員派遣、といった様々な支援を行います。介護予防推進員に年齢制限はなく活動内容も自由です。養成研修は年1回開催しています。詳細については高齢福祉課へお問合せいただくか、常総市ホームページをご覧ください。

介護予防推進員に  
ついて  
詳細はこちらへ↓



## 介護予防推進員が主催している教室に参加したい方は…

介護予防推進員の活動の一環として、地域の高齢者を集め  
週1回～月1回介護予防教室が開催されています。

会場によって活動内容は様々。

体操やレクリエーション、手芸、お茶飲みなど…

皆さん楽しく活動されています。

初めて参加される方は必ず

高齢福祉課 ☎0297-23-2111 (代表) へご連絡ください。

介護予防推進員主催教室  
会場一覧 (R6.1.1 現在)

## 〈水海道中学校区〉

- ・諏訪会館
- ・水海道公民館
- ・淵頭町公民館
- ・川又公民館
- ・橋本町民会館
- ・森下町コミュニティーセンター
- ・新井木町和会館
- ・相野谷町公民館
- ・東構造改善センター
- ・長助公民館

## 〈水海道西中学校区〉

- ・前河原公民館
- ・飯沼集落センター
- ・上口集落センター
- ・岡之内生活改善グループセンター
- ・宿生活改善会館
- ・染色村会館
- ・坂手町推進員宅
- ・きぬの里自治会館
- ・向地公民館
- ・下香会館
- ・大塚戸会館

## 〈鬼怒中学校区〉

- ・寺前公民館
- ・根新田会館
- ・三坂新田町中下公民館

## 〈石下西中学校区〉

- ・篠山農村集落センター
- ・向石下公民館

## 〈石下中学校区〉

- ・上石下公民館
- ・大房農村集落センター
- ・本椎木集落センター
- ・豊田文化センター
- ・西原公民館
- ・横堤農村集落センター
- ・玉文化センター

## 自分のその日の都合で介護予防活動を行いたい方は…

### いきいき教室

予約不要  
参加無料

関節痛予防体操、介護予防講話、認知機能に働きかけるレクリエーション、手芸・工作、理学療法士・薬剤師等の専門職の指導などその回によって様々な活動を行います。

複数の会場に何度でもご参加いただけます！

- 《時間》 おおむね90分
- 《講師》 保健師、管理栄養士、健康運動指導士等
- 《会場》 市内公民館  
(菅生、内守谷、坂手、豊岡、五箇、三妻)



### シルバーリハビリ体操教室

予約不要  
参加無料

茨城県知事認定の、いつでも・どこでも・ひとりでも出来る身体機能向上を目的とした体操です。



- 《時間》 おおむね90分
- 《講師》 シルバーリハビリ体操指導士（住民ボランティア）
- 《会場》 市内公民館  
(菅生、内守谷、坂手、豊岡、菅原、大花羽、三妻、五箇、石下西)  
生涯学習センター、石下文化センター

### いきいき パワーアップ教室

予約不要  
参加無料

健康運動指導士が体と脳を活性化させる「シナプソロジー」を中心に行います。

- 《時間》 おおむね90分
- 《講師》 健康運動指導士、市職員等
- 《会場》 生涯学習センター、きぬふれあいセンター、石下中央公民館、石下西公民館



### 出前いきいき教室

ご近所さんやご友人など3名以上の集まりへ職員等がお伺いし、介護予防に関する講話、体操、レクリエーションなどを行います。

- 《時間》 30分～90分（ご希望を伺います）
- 《予約》 希望日の2カ月前を目安にご連絡ください



各教室の日程については高齢福祉課へお電話ください。  
市ホームページでも確認できます。  
(常総市介護予防教室ホームページ→)





子どもから大人まで楽しめるJOSO☆ハッピー体操をご存じですか？体力維持・転倒予防効果も期待できる体操です！

●→■→★の順で難しくなります。  
その日・その時の体調に合わせて、無理なく楽しく行いましょう。

# JOSO☆ハッピー体操(立位編)

※呼吸は止めない。 ※反動をつけたり、勢いよく動かしたりしない。



詳細はこちらへ

<p>1. からだをほぐす</p>	<p>2. 上半身を伸ばす</p>	<p>3. 上半身を鍛える</p>	<p>4. 下肢を伸ばす</p> <p>ひざを伸ばさないように注意</p>
<p>ひざをやさしく曲げ伸ばししながら ●【ゆっくり】4拍ずつ4回、ふわっと腕を上げます。 ■【はやく】2拍ずつ8回、ふわっと腕を上げます。 ★【リズムを変えて】4拍ずつ2回、2拍ずつ4回、ふわっと腕を上げます。</p>	<p>●4拍で片足を前に出し、両手はすくい上げるように。4拍でもどります。(足を変えて2回くり返します) ■【後ろ足のかかとをつけて】4拍で片足を前に出し、両手はすくい上げるように。4拍でもどります。(足を変えて2回くり返します)</p>	<p>両手を上下に握りかえながら ●【ゆっくり】2拍ずつ、両手を①胸の前、②額の上、③・④横(右・左)の位置でひっぱり合います。 ★【はやく】1拍ずつ、行います。(2回くり返します)</p>	<p>4拍ずつ、2拍ずつ、1拍ずつ、最後は拍手！ ●大きく足をひらいて、【浅めに】ひざを曲げ、左右交互に肩を前へ倒します。 ★大きく足をひらいて、【深めに】ひざを曲げ、左右交互に肩を前へ倒します。</p>
<p>5. 下肢を鍛える</p>	<p>6. リズムよく歩く</p>	<p>7. 足で文字書き「J」「O」「S」「O」</p>	<p>8. 呼吸をととのえる</p>
<p>●【ゆっくり】うでを伸ばして、4拍ずつ、①斜め上、②斜め下に、左右交互にひねります。 ★【はやく】うでを伸ばして、2拍ずつ、①斜め上、②斜め下に、左右交互にひねります。(2回くり返します)</p>	<p>つま先はなるべく上げて ●【その場で】リズムよく足ぶみ。 ■4拍ずつ、横歩きして【左右切り替え】。 ★横歩きして左右切り替え【4拍目で足をトン】</p>	<p>バランスが不安な場合は、イスや壁に手をつけて ●【床面に大きく】2拍で1文字ずつ書きます。 ■足先を少し持ち上げて【足首で】書きます。 ★足全体を持ち上げて【空中に大きく】書きます。</p>	<p>●深呼吸しながら、両手で大きく円を描きます。8拍目で、1回拍手をします。(歌の1番は2回くり返し、2番は3回くり返します) みんなで拍手をそろえましょう！</p>

献血

献血のお知らせ

献血・骨髄バンクドナー登録へのご協力をお願いします。

移動献血日程

実施日	会場	協力団体	受付時間
4月16日(火)	常総市役所 石下庁舎	石下ライオンズクラブ	12:30~16:00
6月27日(木)	常総市役所 本庁舎	常総市商工会	9:45~12:15
			13:30~16:00
8月13日(火)	常総市役所 石下庁舎	石下ライオンズクラブ	10:00~11:45
			13:00~16:00
10月 9日(水)	常総市役所 本庁舎	水海道ライオンズクラブ	9:45~16:00
12月18日(水)	常総市役所 石下庁舎	石下ライオンズクラブ	12:30~16:00
令和7年 3月18日(火)	常総市役所 本庁舎	水海道ライオンズクラブ	9:45~16:00

※上記献血の日程に都合が合わない方は、つくば献血ルームでのご協力をお願いします。  
詳しくは以下へお問い合わせください。

〈つくば献血ルーム〉

住所：つくば市吾妻1-7-1トナリエつくばスクエアCREO 4F

電話：029-852-7888 0120-298-102

受付時間：平日 10:00~12:30 / 14:00~17:30

土日祝 10:00~17:30

▼詳しくは、下記のURLまたは二次元コードからご確認いただけます。

<https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/ibaraki/index.html>



茨城県赤十字血液センター  
ホームページ

みんなの「ち」から♥  
ご協力をお願いします!



みんなのいのち 守れ! ジンジャー



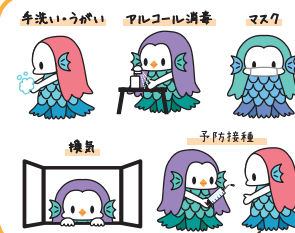
熱中症予防

- **こまめな水分補給!**  
※のどがかわいていなくても、こまめに水分・塩分を補給することが大切!
- **扇風機やエアコンで温度調節!**
- **日傘や帽子で日射しをよける!**
- **涼しい場所でこまめな休憩!**
- **冷却グッズを活用!**
- **通気性のよい衣服を着用!**



感染症対策のきほん (共通の予防)

- **「手洗い」、「うがい」、「手指消毒」!**
- **効果的な換気!**
- **場面に応じたマスクの着用!**  
※本人の意思に反して着脱を強いることがなく、個人の判断が尊重されるようご配慮をお願いします。
- **予防接種の検討!**  
※予防接種を受けると、その感染症に対する免疫(抵抗力)がつくれ、発症・重症化を予防することができます。



救急

## 救急医療情報



受診される際は**事前に医療機関へ**  
**ご相談ください**

### 常総地域小児救急医療輪番制

JAとりで総合医療センター [☎ 0297-74-5551](tel:0297-74-5551)

夜間:金曜日をのぞく 17:00~23:00 休日昼間:金曜日・日曜日をのぞく 9:00~17:00

総合守谷第一病院 [☎ 0297-45-5111](tel:0297-45-5111)

夜間:金曜日のみ 17:00~23:00 休日昼間:金曜日・日曜日のみ 9:00~17:00

### 茨城西南地方広域小児救急医療輪番制

茨城西南医療センター病院 [☎ 0280-87-8111](tel:0280-87-8111)

友愛記念病院 [☎ 0280-97-3000](tel:0280-97-3000)

古河赤十字病院 [☎ 0280-23-7111](tel:0280-23-7111)

古河総合病院(月3回/第2・3・4火曜日) [☎ 0280-47-1010](tel:0280-47-1010)

※月曜日~土曜日 18:00~23:00

※日曜日(第3日曜日は休診)・祝日・年末年始(12/29~1/3) 9:00~16:00



つくば中毒110番 (365日 9時~21時対応)

[☎ 029-852-9999](tel:029-852-9999)

たばこ誤飲事故専用電話  
(自動音声による情報提供) (365日 24時間対応)

[☎ 072-726-9922](tel:072-726-9922)

科学物質や動植物の毒(たばこなど)によって起こる急性中毒について、実際に事故が発生した場合に限定し情報提供しております。

## 休日夜間急患診療

常総市休日夜間急患センター

[☎ 0297-23-0855](tel:0297-23-0855) (きぬ医師会病院内)

昼間診療	祝日・振替休日・年末年始・土曜日・日曜日 8:30~17:00 【第2・第4土曜日は、12:30~17:00】
夜間診療	年間を通して毎日17:00~翌朝8:30

## 茨城子ども救急電話相談

プッシュ回線# 8000 24時間 365日(年中無休)

全ての電話から [☎ 050-5445-2856](tel:050-5445-2856)

★小児医療機関のご案内、お子さんの急な病気に関して、看護師がご相談を受け付けます。

## 茨城おとな救急電話相談

プッシュ回線# 7119 24時間 365日(年中無休)

全ての電話から [☎ 050-5445-2856](tel:050-5445-2856)

★医療機関のご案内、急な病気に関して、看護師がご相談を受け付けます。

## 茨城県救急医療システム

「茨城県救急医療情報システム」のホームページのご案内です。

- 今診てもらえるお医者さん
- 小児輪番検索
- 休日夜間当番医検索

など、知りたい項目をクリックし、必要条件を入力して、医療機関を探すことができます。

▼詳しくは、下記のURLまたは二次元コードからご確認ください。

<https://www.qq.pref.ibaraki.jp/>



※献血の日程や医療機関の診療体制は変更となる場合があります。  
最新の情報は市ホームページをご確認ください。

茨城県救急医療情報  
システム

26

妊産婦と乳幼児の健康

予防接種

検診

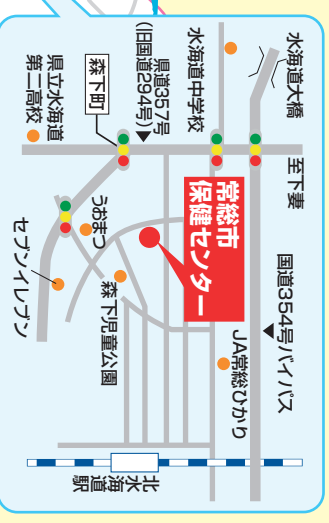
65歳以上の健康づくり

献血・熱中症予防  
感染症対策・救急

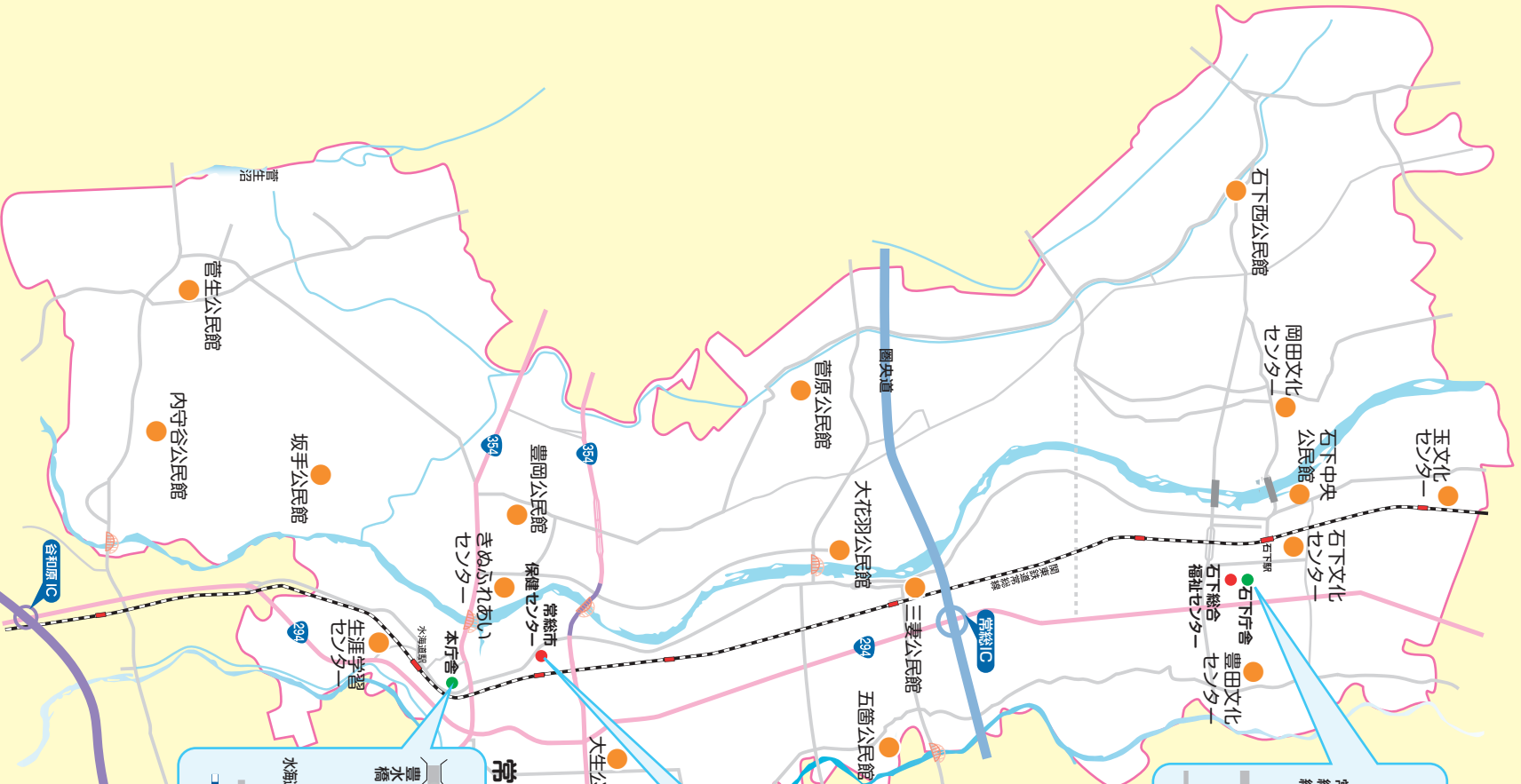
常総市役所 石下行舎 新石下4310-1  
石下総合福祉センター 新石下4366



常総市保健センター 水海道森下町4434-2



常総市役所 本庁舎 水海道諏訪町3222-3



玉文化センター	原宿1380	五箇公民館	上蛇町1899-1
石下西公民館	鴻野山156	豊岡公民館	豊岡町丙1587
岡田文化センター	杉山676	さぬふれあいセンター	豊岡町乙1522-1
石下中央公民館	新石下85	大生公民館	平町441
石下文化センター	本石下4373-1	生涯学習センター	水海道天満町4684
豊田文化センター	豊田1081-1	水海道公民館	水海道栄町2680-1
菅原公民館	大生郷町1960-1	菅生公民館	菅生町1187-10
大花羽公民館	大輪町464-5	坂手公民館	坂手町6219-1
三妻公民館	三坂町1544-3	内守谷公民館	内守谷町2743-2