

潮来市保存版

# こころとからだの 健康カレンダー

2025年度



## 潮来市かすみ保健福祉センター《ひまわり》

〒311-2490 潮来市島須777

TEL. 0299-64-5240 (祝祭日・年末年始を除く月～金 8:30～17:15)

FAX. 0299-80-3077

E-mail : kenkou@city.itako.lg.jp (センターアドレス)

## 「こころの体温計」

ストレスチェック

携帯やパソコンで

気軽にチェックしよう!



# 4月

## April 2025

### ●春の交通安全運動●

春の交通安全運動が実施されます  
一人一人が交通ルールを守り、悲惨な事故を防ぎましょう

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
5月～6月 女性のための検診 *電話予約 期間3/27・28・4/1・2 コールセンター ☎0570-077-150 *Web予約は3/24～4/4まで可能です						
6	7	8 4か月児育児相談 (2024.11月生まれ)	9	10 7か月児育児相談 (2024.8月生まれ)	11	12
13	14	15 1歳6か月児健診 (2023.9月生まれ)	16	17	18 3歳児健診 (2022.1月生まれ)	19
20	21	22 1歳児育児相談 (2024.4月生まれ)	23	24 こころの健康相談	25	26
27	28	29 昭和の日	30	*休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページでご確認ください *高齢者肺炎球菌予防接種の予診票を対象者の方に発送します 詳しくはP29をご覧ください		
				P25～P26 健康診断・各種がん検診 P27～P28 母子保健事業 P29～P30 予防接種		

# 医療機関の正しい受診についてご協力ください

## 2024年12月2日(月)から 救急搬送における選定療養費の徴収が始まりました

### 救急搬送の原則

救急車の要請があれば、救急隊は今後も搬送を断りません

### 救急の現状

- 救急搬送件数は過去最多
  - ▶ 6割以上が大病院に集中、半数は軽症
- 2024年4月から医師の働き方改革が開始
  - ▶ 救急現場は更にひっ迫



救急車の有料化  
ではありません!

### 救急車を呼んだ時の緊急性が認められない場合のみ

⇒ 対象となる大病院において選定療養費が徴収されます

★明らかに緊急性が認められない例

- ① 軽い切り傷のみ
- ② 軽い擦り傷のみ

詳しくは▶



※診断時に軽症でも救急車要請時の緊急性が認められる場合は徴収されません  
(例) 熱中症、小児の熱性けいれん、てんかん発作 など

あらためて  
県民の皆さまへ

- ① 命に関わるような緊急時は、迷わず救急車を呼んでください
- ② 救急車を呼ぶか迷ったら、救急電話相談へご相談ください

茨城県 救急電話相談 相談受付 24時間365日 [相談無料]



おとな  
(15歳以上)

#7119



こども  
(15歳未満)

#8000

上記でつながらない場合 050-5445-2856

【選定療養費の徴収に関するお問合せ先】茨城県医療政策課 TEL: 029-301-2689

## 鹿嶋市夜間小児救急診療所

- ◆ 場 所：鹿嶋市教育センター内  
(鹿嶋市宮中1998-2)
- ◆ 診療時間：毎日午後8時～午後11時  
(受付は午後10時45分まで)
- ◆ 電 話：0299-82-3817
- ◆ 内 容：急な発熱などに対する応急診療  
※検査や本格的な治療が必要な場合は、  
近隣の総合病院と連携  
※外科的疾患への対応はできません
- ◆ 対 象 者：中学生以下
- ◆ 持 ち 物：健康保険証等、マル福受給証(お持ちの方)  
お薬手帳(お持ちの方)





**●5月31日は世界禁煙デー●**  
 5月31日～6月6日は禁煙週間です  
 自分と大切な人の命と健康をまもるため、禁煙について考えましょう

日	月	火	水	木	金	土
* 休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページでご確認ください		P25～P26 健康診断・各種がん検診 P27～P28 母子保健事業 P29～P30 予防接種		1	2	3 憲法記念日
				4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日
11	12	13	14	15	16	17
		1歳6か月児健診 (2023.10月生まれ)	4か月児育児相談 (2024.12月生まれ)		3歳児健診 (2022.2月生まれ)	7か月児育児相談 (2024.9月生まれ)
18	19	20	21	22	23	24
7月 集団健診 * 電話予約 期間5/19～21 コールセンター ☎0570-077-150 * Web予約は5/17～22まで可能です						
ウェルカムベビー教室 (保健師、栄養士編)		1歳児育児相談 (2024.5月生まれ)	女性のための検診 (かすみ保健福祉センター)	女性のための検診 (かすみ保健福祉センター)		
25	26	27	28	29	30	31
女性のための検診 (かすみ保健福祉センター)		女性のための検診 (かすみ保健福祉センター)	女性のための検診 (かすみ保健福祉センター)	女性のための検診 (かすみ保健福祉センター)	女性のための検診 (かすみ保健福祉センター)	

シーオーピーディー

# COPDってどんな病気？

COPDは、慢性閉塞性肺疾患（肺気腫、慢性気管支炎）という病気です、長期にわたって肺に有害な物質（タバコ煙）を吸うことにより、呼吸がしにくくなります。喫煙者や喫煙経験者は要注意。受動喫煙の方にも発症のリスクがあります。年齢のせいだと思っている「息切れ・咳・痰」はCOPDの典型的な症状です。そのまま放置すると、要介護・寝たきりになる可能性があります。また、COPDは高血圧、心筋梗塞、脳血管障害などの心血管疾患を併存するリスクも高くなります。

日常生活でこのようなことはありませんか？



歩くだけで息切れ



風邪じゃないのに咳  
風邪が治りにくい



朝から痰

シーオーピーディー

## COPDが進行すると

息切れがおこる

動きたくない

足の筋力が衰える

さらに動きたくない

軽い活動でも息切れ

日常生活でも息切れ

活動できなくなる

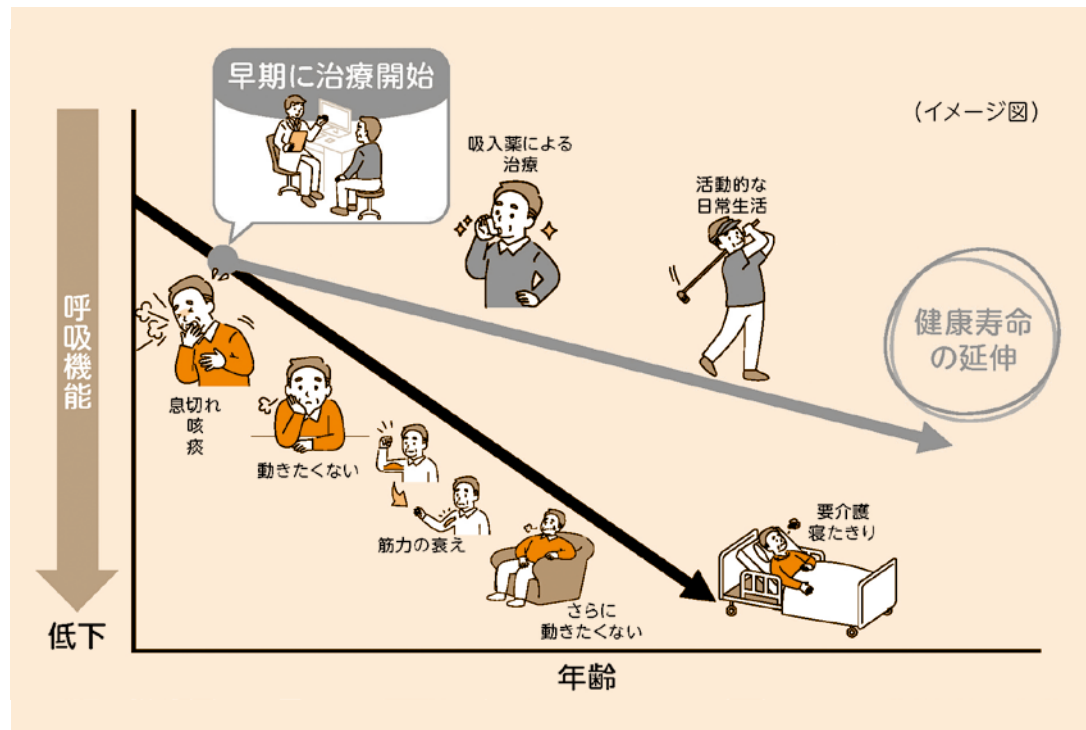
将来、要介護・寝たきりにつながる可能性があります。

65歳以上の約9割の方が、介護に関して不安を持っています。  
(内閣府「令和4年高齢者の健康に関する調査」)



# 対処法はありますか？

まずは禁煙。そして医療機関で吸入薬を中心とした適切な薬物治療、栄養管理、呼吸リハビリテーションなどの非薬物療法を実施することで、肺の呼吸機能を改善します。COPDは**早期に治療を開始**できるかが、その後のあなたの健康維持（健康寿命の延伸）に大変重要です。



# 潮来市の喫煙率は高い！

**潮来市 13.4%** 茨城県 12.3%

(令和5年度健診受診状況より)

茨城県内の禁煙治療に保険が使える医療機関

[http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref\\_id=8](http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=8)



茨城県内の禁煙外来一覧



June  
2025

●6月は食育月間●

普段の食生活を振り返ってみましょう 6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です  
歯磨きをしっかりとってきれいな歯を保ちましょう

日	月	火	水	木	金	土	
1 女性のための検診 (かすみ保健福祉センター)	2 女性のための検診 (かすみ保健福祉センター)	3 女性のための検診 (かすみ保健福祉センター)	4 女性のための検診 (かすみ保健福祉センター)	5 女性のための検診 (かすみ保健福祉センター)	6	7	
8	9 女性のための検診 (かすみ保健福祉センター)	10 女性のための検診 (かすみ保健福祉センター)	11 4か月児育児相談 (2025.1月生まれ)	12 7か月児育児相談 (2024.10月生まれ)	13	14	
15	16	17 1歳6か月児健診 (2023.11月生まれ)	18	19	20 3歳児健診 (2022.3月生まれ)	21	
22	23 ウェルカムベビー教室 (助産師編)	24 1歳児育児相談 (2024.6月生まれ)	25	26	27	28	
29	30	* 休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページでご確認ください				P25～P26 健康診断・各種がん検診 P27～P28 母子保健事業 P29～P30 予防接種	

# 歯医者さんで歯科健(検)診を受けよう!

歯と口腔の健康を守るために、  
いつでも気軽に相談できて頼れる歯医者さんを見つけておくと安心。

定期的な歯科健(検)診を受けて、かかりつけの歯医者さんをつくっておくことが大切です。下記の歯科健(検)診をきっかけに歯医者さんに行ってみましょう!

また、歯を失う主な原因の中でも「歯周病」は、  
初期には自覚症状が少なく、進行してから気づくことが多いです。  
歯医者さんへ行って、お口の中の健康状態を確認してみましょう。



## 歯科健(検)診

下記の方は、**無料**で1回、歯科医院で健(検)診が受けられます。

### 対象者(有効期間)

**2歳児** 2歳のお誕生月に受診券を郵送(満2歳～満3歳未満)

**妊婦** 妊娠届出時に受診券を配付(概ね妊娠32週まで)

**成人** 令和7年度内に40歳・50歳・60歳・70歳を迎える方に受診券を郵送(令和8年2月末まで)

自分に合った歯医者さんを見つけよう!



## 潮来市内の歯科医院 (五十音順)

医療機関名	住所	電話番号
あさい歯科医院	日の出1-16-8	0299-94-2555
飯田歯科医院	辻323-2	0299-62-2468
いたこ歯科医院	あやめ2-22-23	0299-63-0853
うちぼり歯科医院	潮来490-2	0299-62-2166
大崎歯科医院	新宮1224-2	0299-66-6479
大森歯科医院	潮来92-5	0299-63-2707
大森歯科医院	牛堀424-1	0299-64-6589
草野歯科医院	須賀2978-2	0299-66-1118
久保歯科医院 ※	牛堀821-1	0299-64-6662
こひなた歯科医院	日の出7-15-24	0299-66-1011
鈴木歯科医院	潮来91-8	0299-62-2172
鈴木歯科医院	牛堀133-4	0299-64-5909
須田歯科医院	牛堀57-5	0299-64-6500
関戸歯科医院	あやめ1-13-17	0299-63-3311
匠歯科医院 ※	宮前1-10-7	0299-66-7196
根本歯科医院	辻664	0299-63-1415

※久保歯科医院と匠歯科医院では、左記の歯科健(検)診は受診することができません。ご了承ください。



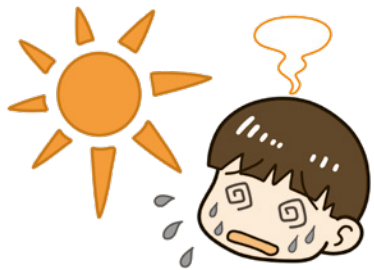
July  
2025

●7月は「愛の血液助け合い運動」月間●

献血は命を救う身近なボランティアです  
献血の日程は潮来市ホームページ・広報等でご確認ください

日	月	火	水	木	金	土
		1 4か月児育児相談 (2025.2月生まれ)	2 7か月児育児相談 (2024.11月生まれ)	3	4	5
6	7	8 1歳6か月児健診 (2023.12月生まれ)	9 1歳児育児相談 (2024.7月生まれ)	10	11 3歳児健診 (2022.4月生まれ)	12 集団健診 (潮来保健センター)
13	14	15	16	17	18	19
9・10月 胃・大腸がん検診 *電話予約 期間7/17・18 コールセンター ☎0570-077-150 *Web予約は7/14~19まで可能です						
	集団健診 (中央公民館)	集団健診 (中央公民館)		集団健診 (大生原公民館)	集団健診 (延方公民館)	
20	21 海の日	22 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	23 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	24 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	25 集団健診 (潮来公民館)	26
27	28 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	29 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	30 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	31 集団健診 (かすみ保健福祉センター) こころの健康相談	* 休日当番医は広報いたこ・潮来市 ホームページでご確認ください P25~P26 健康診断・各種がん検診 P27~P28 母子保健事業 P29~P30 予防接種	





# 熱中症から命を守ろう

熱中症の応急処置知っていますか？

もし、周りの人が熱中症になってしまったら…  
対処方法を確認しておきましょう。

**チェック1** 熱中症を疑う症状がありますか？  
(めまい・失神・大量の発汗・頭痛・吐き気・意識障害・けいれんなど)

YES ↓

**チェック2** 呼びかけに応えますか？

YES ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

**チェック3** 水分を自力で摂取できますか？

YES ↓

水分・塩分を補給する



**チェック4** 症状がよくなりましたか？

YES ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

NO →

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

NO →

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう

NO →

すみやかに医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

**熱中症警戒アラート:**  
暑さ指数(WBGT)が33に達する場合に発表されます

**熱中症特別警戒アラート:**  
暑さ指数(WBGT)が35に達する場合に発表されます

## ～潮来市のクーリングシェルター～

熱中症対策として、暑い日にどなたでも休息できます

※開所日時・時間等は施設によって異なります



施設名	住所
中央公民館	日の出3-11
潮来公民館	潮来456-1
延方公民館	新宮1942-1
大生原公民館	大生1027-4
潮来市立図書館	牛堀289
潮来市民プール	前川1467
潮来市社会福祉協議会	辻765
かすみ保健福祉センター	島須777
潮来郵便局	潮来103-3
潮来辻郵便局	辻228-1
延方郵便局	宮前1-20-6
大生原郵便局	釜谷250-2
牛堀郵便局	牛堀124



August  
2025

●8月は食品衛生月間●

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」  
手洗いを徹底しましょう

日	月	火	水	木	金	土
* 休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページでご確認ください * 高温・多湿となる時期は熱中症に気を付けましょう					1	2
3	4 4か月児育児相談 (2025.3月生まれ)	5 7か月児育児相談 (2024.12月生まれ)	6	7	8 1歳6か月児健診 (2024.1月生まれ)	9
10	11 山の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22 3歳児健診 (2022.5月生まれ)	23 ウェルカムベビー教室 (保健師、栄養士編)
24	25	26 1歳児育児相談 (2024.8月生まれ)	27	28 こころの健康相談	29	30
31						

P25~P26 健康診断・各種がん検診 P27~P28 母子保健事業 P29~P30 予防接種
---

# ～ 元気な毎日をおくるための秘訣！フレイル予防 ～

※フレイル：「健康」と「要介護」の中間の状態のこと

## 1 だれかと話すこと

仕事、趣味の活動、ボランティア、お友達との会話など、何でも、好きなことでOK。社会とのつながりを保ちましょう。

## 2 筋肉をつくる栄養・バランスのとれた食事

毎食、タンパク質(肉・魚・卵・牛乳・大豆)や野菜をバランス良く。

## 3 お口と歯の健康(口腔ケア)

よく噛むことは大事です。  
定期的な歯科受診も必要です。

## 4 脳卒中、動脈硬化、認知症の予防

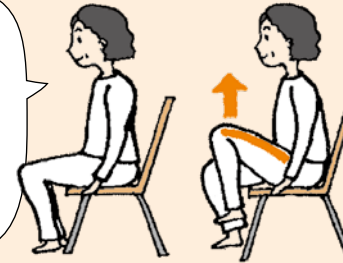
高血圧、高血糖、脂質異常症、太り過ぎなどの改善を。  
必要なら治療を受けましょう。

## 5 体をよく動かすこと

筋力アップに効果的な体操は、特に右の4つ。  
意識して動いていると、何歳からでも、筋肉は強くなってきます。

### ① 太ももあげ

イスの座面に  
つかまって  
4秒かけて  
太ももを上げ  
4秒かけて  
降ろす



### ② かかとの上げ下ろし

転ばないよう、  
つかまって、  
ゆっくり背伸び  
素早くストンと  
かかとを降ろす



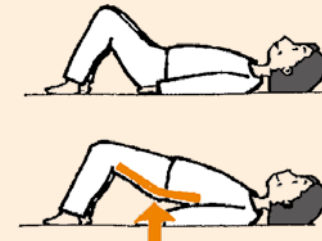
### ③ スクワット(立つ・座る)

足は肩幅に開き  
4秒かけてゆっくり  
おしりを下げる  
4秒かけてゆっくり  
立ち上がる  
※膝を痛めないため  
90度より曲げない  
(しゃがまない)



### ④ おしり上げ体操

膝を立てて  
床に仰向け  
4秒かけて  
おしりを上げ  
4秒かけて  
降ろす





**●9月はがん征圧月間・健康増進普及月間●**  
 日本人の死亡原因第1位は「がん」です 適切な予防や早期発見・早期治療が大切です  
**●9月10日～16日は自殺予防週間●**  
 こころの健康についての正しい知識を学びましょう

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)	<b>2</b> 4か月児育児相談 (2025.4月生まれ)	<b>3</b>	<b>4</b> 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)	<b>5</b> 7か月児育児相談 (2025.1月生まれ)	<b>6</b> 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)
<b>7</b>	<b>8</b> ウェルカムベビー教室 (助産師編)	<b>9</b> 1歳6か月児健診 (2024.2月生まれ)	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b> 3歳児健診 (2022.6月生まれ)	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b> 敬老の日	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b> 1歳児育児相談 (2024.9月生まれ)	<b>19</b> 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b> 秋分の日	<b>24</b> 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)	<b>25</b> 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	*休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページで ご確認ください *インフルエンザ予防接種の予診票を対象者の方 に9月下旬に発送します 詳しくはP29～P30をご覧ください			

P25～P26 健康診断・各種がん検診 P27～P28 母子保健事業 P29～P30 予防接種
---

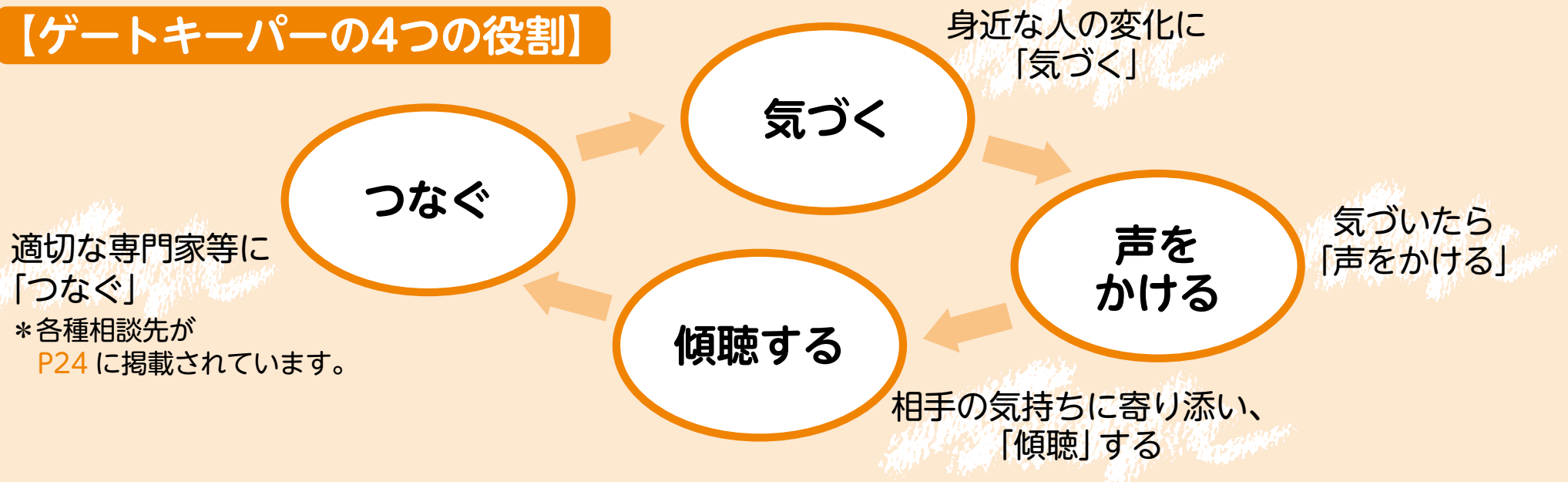
# みんなが誰かのゲートキーパーです



ゲートキーパーという言葉聞いたことがありますか？

直訳すると「いのちの門番」となりますが、その役割は悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人です。ゲートキーパーには、特別な資格はいりません。誰でもゲートキーパーになることができるのです。

## 【ゲートキーパーの4つの役割】



## 【こころの体温計】

こころの健康状態を、スマートフォンやパソコンで簡単にチェックできます。



かすみ保健福祉センターでも専門医による相談ができます。

4月	7月	8月	10月	1月	3月
24日 (木)	31日 (木)	28日 (木)	23日 (木)	22日 (木)	26日 (木)

時間:午前10時～11時(要予約・相談無料)

# 10月

October  
2025

## ●がん検診受診率向上月間●

10月は「がん検診の受診率向上に向けた集中キャンペーン」月間です  
 集団検診で受診できなかった方は、女性のがん検診が医療機関でも受診できますので、  
 ご自身の健康のために年1回は受診しましょう

日	月	火	水	木	金	土
* 休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページでご確認ください P25~P26 健康診断・各種がん検診 P27~P28 母子保健事業 P29~P30 予防接種			1	2 4か月児育児相談 (2025.5月生まれ)	3 7か月児育児相談 (2025.2月生まれ)	4
5	6	7	8	9 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)	10 胃・大腸がん検診 (かすみ保健福祉センター)	11
12	13 スポーツの日	14	15	16	17	18
11・12月 集団・総合健診 *電話予約 期間10/15~17 コールセンター ☎0570-077-150 *Web予約は10/13~18まで可能です						
19	20	21 1歳6か月児健診 (2024.3月生まれ)	22	23 1歳児育児相談 (2024.10月生まれ) こころの健康相談	24 3歳児健診 (2022.7月生まれ)	25
26	27	28	29	30	31	

# 潮来市は男女ともに心筋梗塞死因第1位

# 男性心筋梗塞死因第1位 女性心筋梗塞死因第2位

2017~2021年SMR(標準化死亡比)より

## Q 心筋梗塞って？

急に胸に激痛が起こり、胸が締め付けられるような圧迫感を覚える危険な心臓の病気です。救急車で病院に担ぎ込んで早急に治療を施さないと、死を招きやすいことで知られています。多くの人は前触れもなく突然襲う恐ろしい病気と言いますが、じつは**予兆があり、予防方法もあります！**

## Q 心筋梗塞の原因って？

心臓に栄養を送っている冠動脈が詰まることです。さまざまな原因の中で最も主要なものは、動脈硬化です。  
※動脈硬化とは、高血圧や脂質の過剰摂取などのさまざまな要因で血管が柔軟性を失い、硬くなってしまふ現象です。



## 動脈硬化を急速に進めるメタボ その怖さを改めて知っておこう！

### ★心臓病の発症リスク上昇

### ★専門家のサポートで過食と運動不足の解消を



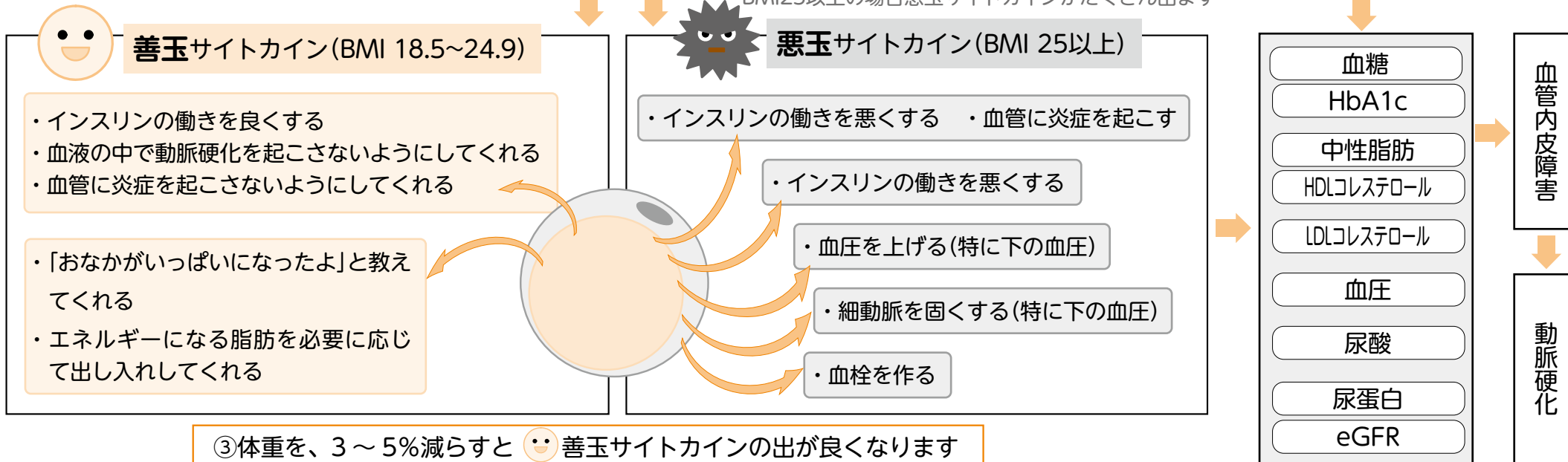
### 脂肪細胞ってね

新しいことがわかってきたんです…

- ① エネルギーを貯めたり出したりしている
- ② いろいろな物質(生理活性物質)を出している

高くなった健診データに印をつけてみます

BMI25以上の場合悪玉サイトカインがたくさん出ます



11月

November  
2025

●11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン期間●

「児童虐待かも…」と思ったらすぐにお電話を。  
児童相談所虐待対応ダイヤル(通話料無料) TEL 189(いちはやく)

●11月は糖尿病予防月間●

11月14日は世界糖尿病デーです

日	月	火	水	木	金	土
* 休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページでご確認ください						1 P25~P26 健康診断・各種がん検診 P27~P28 母子保健事業 P29~P30 予防接種
2	3 文化の日	4 4か月児育児相談 (2025.6月生まれ)	5	6	7 7か月児育児相談 (2025.3月生まれ)	8
9	10	11	12	13	14 3歳児健診 (2022.8月生まれ)	15
16 ウェルカムベビー教室 (保健師、栄養士編)	17	18 1歳6か月児健診 (2024.4月生まれ)	19	20	21 1歳児育児相談 (2024.11月生まれ)	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
30 総合健診 (かすみ保健福祉センター)						



# 潮来市の健康実態

## 生活習慣病死亡状況

男性	死亡状況	女性
県内ワースト <b>1位</b>	急性心筋梗塞	県内ワースト <b>2位</b>
県内ワースト <b>2位</b>	糖尿病	県内ワースト <b>2位</b>
県内ワースト <b>2位</b>	くも膜下出血	県内ワースト <b>15位</b>
県内ワースト <b>15位</b>	高血圧	県内ワースト <b>3位</b>
県内ワースト <b>2位</b>	腎不全	県内ワースト <b>5位</b>
県内ワースト <b>22位</b>	脳梗塞	県内ワースト <b>14位</b>

## がん死亡状況

男性	死亡状況	女性
県内ワースト <b>7位</b>	胃がん	県内ワースト <b>27位</b>
県内ワースト <b>12位</b>	肺がん	県内ワースト <b>27位</b>
県内ワースト <b>32位</b>	大腸がん	県内ワースト <b>28位</b>
	子宮がん	県内ワースト <b>9位</b>
	乳がん	県内ワースト <b>31位</b>



2017～2021年のSMR（標準化死亡比）より  
 ※SMRとは、年齢構成が異なる地域間において、死亡状況を比較することが可能になる指標。



潮来市では男女共に急性心筋梗塞、糖尿病、腎不全で亡くなる方が多いです。  
 男性はくも膜下出血や胃がん、女性は高血圧や子宮がんで亡くなる方も多いです。  
 これらの生活習慣病は、遺伝ばかりでなく塩分や糖分、脂質の摂りすぎや野菜不足、運動不足、喫煙習慣が大きく関係しています。  
 特定健診や各種がん検診等を受診し、**自分の体の状態を把握**しましょう！市の健(検)診についてはP25～P26をご覧ください。

# 12月

December  
2025

## ●12月4日～10日は人権週間●

12月10日は人権デーです

人権は、自分と同じように他の人にもあることを考え、  
お互いに相手の立場を尊重し、豊かな人間関係をつくりましょう

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 総合健診 (かすみ保健福祉センター)	<b>2</b> 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	<b>3</b> 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	<b>4</b>	<b>5</b> 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	<b>6</b>
<b>7</b> 総合健診 (かすみ保健福祉センター)	<b>8</b> 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	<b>9</b> 集団健診 (かすみ保健福祉センター)	<b>10</b> 4か月児育児相談 (2025.7月生まれ)	<b>11</b> 7か月児育児相談 (2025.4月生まれ)	<b>12</b> 1歳6か月児健診 (2024.5月生まれ)	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b> ウェルカムベビー教室 (助産師編)	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b> 1歳児育児相談 (2024.12月生まれ)	<b>19</b> 3歳児健診 (2022.9月生まれ)	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b> 官公庁仕事納め	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	* 休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページでご確認ください P25~P26 健康診断・各種がん検診 P27~P28 母子保健事業 P29~P30 予防接種		

# 特定健診（医療機関健診・人間ドック助成事業等）

【対象者】 潮来市国民健康保険に加入している40歳～74歳までの方

特定健診は通院中の方もすべて対象です 集団健診を受けられない方は①～③をご利用ください

## ①医療機関健診

特定健診は、医療機関でも受けられます

【負担金】 1,000円

【受診期間】 令和8年3月31日まで

【持参する物】 特定健診受診券、国民健康保険の資格が確認できるもの（資格情報のお知らせ、資格確認書など）

医療機関へ  
予約が  
必要です！

【市内医療機関】	電話番号
飯 島 内 科	0299-66-0280
大 久 保 診 療 所	0299-62-2506
久 保 医 院	0299-64-6116
常 南 医 院	0299-63-1101
仲 沢 医 院	0299-63-2003
延 方 ク リ ニ ッ ク	0299-66-1873
【市外医療機関】	電話番号
小山記念病院健康管理センター	0299-85-1139
神栖済生会病院健診センター	0299-97-2116
土浦協同病院なめがた地域医療センター 健診センター	0299-56-0600
白十字総合病院健診センター	0299-93-1779

\* 上記以外の市外の医療機関でも受診できる場合がありますので、お問い合わせください

\* 生活習慣病治療中で特定健診を受診していない方は、受診券を持参し、ぜひ主治医にご相談ください



## ②人間ドック助成

人間ドックを受けた方は、助成制度があります

【助成金】 10,000円

【助成期間】 令和8年3月31日まで

【申請場所】 かすみ保健福祉センター

【持参する物】 ①領収書（原本） ②健診結果（原本）  
③国民健康保険の資格が確認できるもの（資格情報のお知らせ、資格確認書など）  
④振込先通帳の写し

【次の項目すべてに該当している方が対象です】

1. 上記の【対象者】であること
2. 納期限が到来している国民健康保険税を完納している方
3. 市の集団健診、医療機関健診を受診していない方
4. 令和7年度中に受診し、この助成の申請を初めてされる方（年1回）

※医療機関の指定はありません

※健診内容は、特定健診の検査項目を満たすものが対象です



## ③みなし健診・情報提供事業

定期通院中のため特定健診を受けていない場合、健診受診率向上のため、かかりつけ医での検査結果の提供にご協力ください（健診を受診したとみなすことができます）

【みなし健診】

医療機関で実施した検査結果（血液・尿検査など）を、かすみ保健福祉センターへ提出することで、健診を受診したとみなすことができます

【情報提供事業】

特定健診が受診できる医療機関へ通院されている方で、定期的に血液検査等を実施している場合、医療機関に特定健診受診券を持参し、「情報提供事業に参加します」と伝えて頂くと、医療機関から市へ検査結果が提出されます（無料）

1月

January  
2026

●1月2月は「はたちの献血」キャンペーン●

10代～30代の方の献血者数が年々減少しています

献血のご協力をお願いいたします

\*実施日等詳細は潮来市ホームページ・広報等をご覧ください

日	月	火	水	木	金	土
*休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページ でご確認ください				1 元日	2	3
4	5 官公庁仕事始め	6	7	8 4か月児育児相談 (2025.8月生まれ)	9	10
11	12 成人の日	13	14 7か月児育児相談 (2025.5月生まれ)	15	16 3歳児健診 (2022.10月生まれ)	17
18	19	20 1歳6か月児健診 (2024.6月生まれ)	21	22 こころの健康相談	23	24
25 骨粗しょう症検診 (かすみ保健福祉センター)	26	27 1歳児育児相談 (2025.1月生まれ) 骨粗しょう症検診 (かすみ保健福祉センター)	28	29	30	31

# 「かかりつけ医」をもちましよう

## かかりつけ医とは

健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のことです。

## 「かかりつけ医」をもつメリット

日頃の状態をよく知っているかかりつけ医であればちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。

また、病気や症状、治療法などについての的確な診断やアドバイスをしてくれたり、必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれます。

## 市内医療機関一覧（五十音順）

医療機関名	電話番号
飯島内科（日の出 8-13-2）	0299-66-0280
石毛医院（潮来 226）	0299-62-2523
大久保診療所（潮来 143-2）	0299-62-2506
久保医院（牛堀 821-1）	0299-64-6116
常南医院（辻 386）	0299-63-1101
仲沢医院（あやめ 2-26-18）	0299-63-2003
延方クリニック（宮前 1-11-8）	0299-66-1873
ユビキタスクリニック HINODE（日の出 4-1-14）	0299-94-8008

医療機関を  
探す

・厚生労働省医療情報ネット（ナビイ）



全国の病院・診療所・歯科診療所・助産所 / 薬局を探ることができます。

### Q 自分で選んでいいの？

かかりつけ医はご自身で選択できます。  
自分が信頼できると思った医師であればかかりつけ医と呼んで構いません。

### Q 選ぶのは一人なの？

かかりつけ医は1人に決める必要はありません。

### Q 何科の医師を選べばいいの？

内科医がかかりつけ医と思われがちですが、どの診療科の医師でもかかりつけ医になります。

### ○お薬手帳を活用していますか？

医療機関を受診する際は必ず持参し、かかりつけ医や薬剤師に薬の重複などを確認してもらいましょう。  
1冊にまとめて活用しましょう。

### ○ジェネリック医薬品を知っていますか？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬の発売から数年から数十年経って開発された医薬品で、新薬に比べて低価のため医療費が抑えられます。



# 2月 February 2026

**●2月は生活習慣病予防月間●**  
 生活習慣病とは、食生活や運動不足、睡眠不足、飲酒、喫煙、ストレス等、  
 乱れた生活習慣が強く関係して起こる病気をいいます  
 ご自身の生活習慣を見直しましょう

日	月	火	水	木	金	土
1	2 4か月児育児相談 (2025.9月生まれ)	3 7か月児育児相談 (2025.6月生まれ)	4	5	6	7 ウェルカムベビー教室 (保健師、栄養士編)
8	9	10 1歳6か月児健診 (2024.7月生まれ)	11 建国記念の日	12	13 3歳児健診 (2022.11月生まれ)	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 天皇誕生日	24	25 1歳児育児相談 (2025.2月生まれ)	26	27	28

\* 休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページでご確認ください

P25~P26 健康診断・各種がん検診  
 P27~P28 母子保健事業  
 P29~P30 予防接種

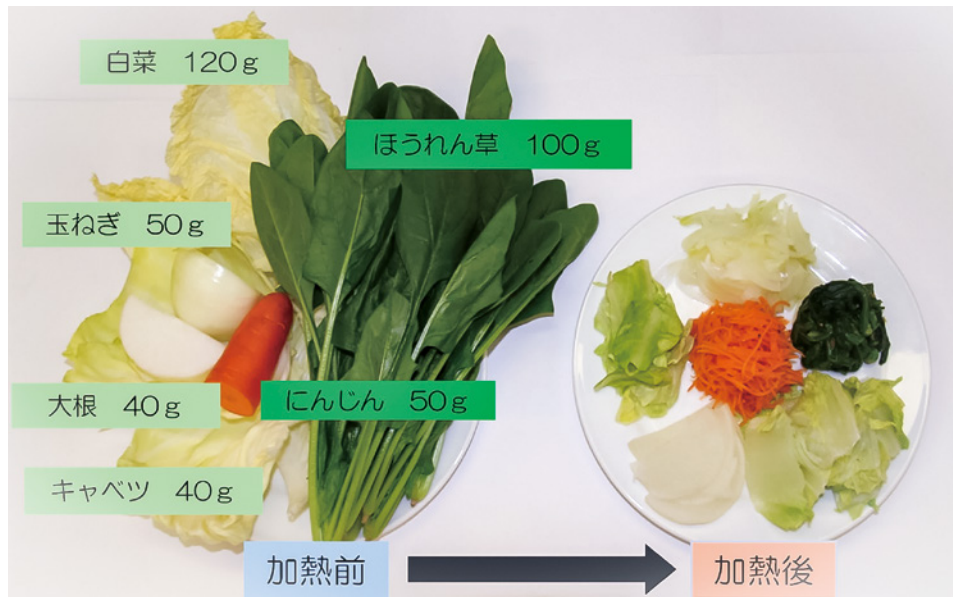
# 日常生活の中で、必要な食品を考えてみよう！

たくさんの食品の中から、細胞が生きていくために必要な食品を食品の特徴でグループ化し、日常生活で選択する方法があります。

**⚠️ 肉や魚、豆腐だけを食べても、3群が入らないと体のたんぱく質になりません。**

食品群	1群		2群			3群					4群	
食品	乳 乳製品	卵	魚	肉	豆 豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	いも類	果物	きのこ類	海藻類	ごはん、麺、パン、 砂糖、油脂
主な食品	200g 牛乳 コップ1杯	60g Mサイズ 1個	70g 鮭1切れ	70g 豚もも肉 薄切り3枚	150g 豆腐 小1個	150g	250g	100g じゃがいも 中サイズ1個	80kcal みかん1個 りんご1/4個	50g 1/2パック	50g	個人によって違う

**野菜 (緑黄色150g、淡色野菜250g) ってどれくらい？**

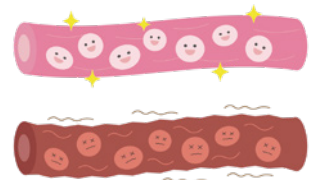


**なぜ食べてほしいか？こんな働きがあるんです！**

- ① 血糖値をあげない
- ② 体の中でサビ(酸化)を防ぐ
- ③ 体の中で焦げ(終末糖化産物<sup>※</sup>)ができるのを防ぐ
- ④ 血管の炎症を起こす物質を発生させない

※終末糖化産物とは？

血液中多くなりすぎた糖が細胞と細胞の間に入り込み、体温の熱によってたんぱく質と結びついた物質。体にたまり続けると、血管が硬くなったり、もろくなったり様々な不具合を起こします。





March  
2026

●3月は自殺対策強化月間●  
 自殺予防いのちの電話 0120-783-556  
 フリーダイヤル(無料)で電話相談を受け付けています  
 毎日16:00~21:00 毎月10日は午前8:00~翌日午前8:00まで

日	月	火	水	木	金	土
1	2 4か月児育児相談 (2025.10月生まれ)	3 7か月児育児相談 (2025.7月生まれ)	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13 3歳児健診 (2022.12月生まれ)	14
15	16 ウェルカムベビー教室 (助産師編)	17 1歳6か月児健診 (2024.8月生まれ)	18	19	20 春分の日	21
22	23	24 1歳児育児相談 (2025.3月生まれ)	25	26 こころの健康相談	27	28
29	30	31	*休日当番医は広報いたこ・潮来市ホームページで ご確認ください *3月1日~3月8日は「女性の健康週間」です *3月1日~3月7日は「子ども予防接種週間」です			

P25~P26 健康診断・各種がん検診  
 P27~P28 母子保健事業  
 P29~P30 予防接種



# こころや体に不調がある時は迷わず相談を！

いろいろな相談先があります。決して一人で悩まずに相談してみましょ。う。

## ✿悩み全般

こころの健康相談統一ダイヤル

TEL 0570-064-556



## ✿潮来市・茨城県・全国の主な相談窓口

子育てや健康、生活や人権等、各種相談先を載せています。



## 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

『こころの耳』

仕事やキャリア、こころの健康など様々な悩みに関する相談窓口を紹介します。

## いのちと暮らしの相談ナビ

相談窓口情報を検索できます。



## 支援情報検索サイト

様々な悩みに対応する都道府県ごとの相談窓口が検索できます。相談方法を選ぶことが可能です。



## ✿生活の悩み

### よりそいホットライン

暮らしの困りごとやDV、性暴力など

TEL 0120-279-338



## ✿子ども向けの相談

### チャイルドライン

18歳までの子どものための相談先です。

TEL 0120-99-7777



## ✿生きているのがつらいとき

### 日本いのちの電話連盟

茨城県：TEL 029-855-1000

TEL 029-350-1000

日本いのちの電話連盟による自殺予防を目的とした電話相談です。電話のほか、メール相談も行っています。



## 「こころの体温計」

こころの健康状態を、スマートフォンやパソコンで簡単にチェックできます。



## #いのちSOS

専門の相談員が、必要な支援策について一緒に考えます。

TEL 0120-061-338



# 健康診断・各種がん検診について 【完全予約制】

- ・ 集団でできる健(検)診と医療機関でできる健(検)診があります
- ・ 健(検)診実施日についてはカレンダーやホームページ、広報等でご確認ください
- ・ 健(検)診の実施について変更となる場合があります



## 集団でできる健(検)診

### ◆予約申込方法◆

- ①電話予約:受付時間9時～17時 健診予約センター ☎0570-077-150
- ②WEB予約:受付時間24時間 URL (<https://www.kenko-link.org/>)  
もしくはQRコード



- \* 各健(検)診ごとに申込期間がありますので、下の表をご参照ください
- \* 申込期間を過ぎてしまった場合は、かすみ保健福祉センター (0299-64-5240)へお問合せください
- \* 予約申込された方には受診日の1週間前ごろに受診券等を送付します

健(検)診	内 容	対象者(年度末年齢)	実経費	自己負担金	申込期間	健診日
生活習慣病 予防健診	【基本項目】身体計測・尿検査・血圧測定・血液検査	19歳～39歳	6,490円	➡ 無 料	●夏の健診● 電話予約 令和7年5月19日～21日 Web予約 令和7年5月17日～22日	●夏の健診● 令和7年7月12日・14日・15日・17日・18日・22日～25日・28日～31日
	*追加で詳細健診も可 (心電図・眼底検査・貧血検査)		2,420円	➡ 1,000円		
特定健診	【基本項目】 +心電図・眼底検査・貧血検査	40歳～74歳 (潮来市国民健康保険に加入の方)	9,735円	➡ 1,000円	●冬の健診● 電話予約 令和7年10月15日～17日 Web予約 令和7年10月13日～18日	●冬の健診● 令和7年12月2日・3日・5日・8日・9日
高齢者健診	【基本項目】 *追加で詳細健診も可 (心電図・眼底検査・貧血検査)	75歳以上の方 (健診受診日の年齢)	6,435円	➡ 無 料		
各種がん 検診等  (特定健診 等と同じ 日に実施)	肺がん検診 (結核検診含む)	胸部レントゲン検査 (65歳以上は結核検診も実施)	19歳以上	2,090円	➡ 無 料	
		喀痰検査(たんの検査)	50歳以上	3,850円	➡ 1,000円	
	大腸がん検診	検便による検査 (便潜血反応検査)	40歳以上 ★40歳の方は無料	1,760円	➡ 500円	
	前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性	2,420円	➡ 700円	
	B型・C型肝炎 ウイルス検査	血液検査	過去未受診者で 40～76歳の方 ★40歳・45歳・50歳・ 55歳・60歳・65歳・70歳・ 75歳の方は無料	3,300円	➡ 1,000円	
胃がんリスク 検診	血液検査(ピロリ菌、 ペプシノゲン検査)	40歳、45歳、50歳	2,750円	➡ 1,000円		

お得です!!

健(検)診		内 容	対象者(年度末年齢)	実経費	自己負担金	申込期間	健診日	
総合健診		上記の健(検)診に加え、 <b>胃がん検診</b> と一緒に受診可	今年度未受診の方	各健(検)診項目参照		電話予約 令和7年10月15日~17日 Web予約 令和7年10月13日~18日	令和7年11月30日・ 12月1日・7日	
胃がん検診		バリウムを飲み、レントゲン撮影	40歳以上 ★40歳の方は無料	6,270円	➡ 1,000円	電話予約 令和7年7月17日~18日 Web予約 令和7年7月14日~19日	令和7年9月1日・ 4日・6日・19日・ 24日・25日・ 10月9日・10日	
大腸がん検診		検便による検査 (便潜血反応検査)	40歳以上 ★40歳の方は無料	1,760円	➡ 500円			
女性の ための検診	子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞を採取	20歳以上の女性 ★21歳の方は無料	4,950円	➡ 1,000円	電話予約 令和7年3月27日~28日・ 4月1日~2日 Web予約 令和7年3月24日~4月4日	令和7年5月21日・22日・ 25日・27日~30日・ 6月1日~5日・9日・10日	
	乳がん検診 (マンモグラフィ)	乳房をはさんで レントゲン撮影 ※マンモグラフィは、 2年に1回の検査	40歳以上の女性 ★41歳の方は無料	40~ 49歳	6,380円 (2方向撮影)			➡ 1,000円
				50歳~	4,235円 (1方向撮影)			
	乳がん検診 (超音波)	超音波の検査	30歳~56歳の女性	4,235円 (1方向撮影)	➡ 1,000円			
骨粗しょう症 検診	素足のかかるとに超音波を あてて骨密度を計測	19歳以上の女性 (骨粗しょう症の未治療者)	2,420円	➡ 1,000円	当日、会場にお越し ください (※事前申込不要)	令和8年1月25日・27日		

## 医療機関でできる健(検)診



お得です!!

健(検)診		内 容	対象者(年度末年齢)	実経費	自己負担金	助成期間
特定健診		身体計測・尿検査・ 血圧測定・血液検査等	40歳~74歳 (潮来市国民健康保険に 加入の方)	8,888円~ 11,949円	➡ 1,000円	令和8年3月31日まで
女性のた めの検診	子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞を採取	20歳以上の女性 ★21歳の方は無料	8,213円	➡ 2,000円	令和7年6月1日~令和8年2月28日
	乳がん検診 (マンモグラフィ)	乳房をはさんで レントゲン撮影 ※マンモグラフィは、 2年に1回の検査	40歳以上の女性 ★41歳の方は無料	3,300円~ 9,500円	➡ 2,000円	
	乳がん検診 (超音波)	超音波の検査	30歳~56歳の女性	3,300円~ 9,482円	➡ 1,000円	

# 母子保健事業

## 妊娠

### 妊娠届出（要予約）

手続き：こども家庭センター  
（かすみ保健福祉センター内）

内容：母子健康手帳・母子健康手帳別冊・  
妊産婦医療福祉費受給者証等のお渡し  
保健師との面接

### 妊婦健康診査

医療機関での妊婦健診を一部助成（14回分）

### 妊婦歯科健康診査

指定の医療機関での歯科健診を助成  
（1回分：概ね妊娠32週までに受診）

### ウェルカムベビー教室（要予約）

内容：妊娠中の身体と栄養のお話・沐浴指導、  
出産・授乳の話  
妊娠届出時に詳細をご案内

### 不育症検査および治療費助成事業

2回以上の流産等により、医師から不育症  
と診断された方を対象に、不育症検査およ  
び不育治療に要した費用の一部を助成

### 妊婦等包括相談支援事業と妊婦のための支援給付

すべての妊婦・子育て世帯が安心して出産や子育てができるよう身近に相談に応じるとともに、経済的支援も一体的に実施 対象者へ案内通知

## 出産

### 出生連絡票の提出・予防接種手帳の交付

手続き：市役所 市民課  
出生届出時、市民課にある出生連絡票に記入  
同時に市民課にて予防接種手帳をお渡し

### 養育医療

出生時体重が2000g以下または身体の発育が未熟の  
まま生まれたお子さんと、入院が必要と医師が認めた  
場合の医療費を助成

### 新生児聴覚検査

生後2～3日に医療機関で実施するお子さんの耳の検査の助成

### 産婦健康診査

医療機関での産婦健診を助成（2回分：産後2週間、産後1か月）

### 助産師による電話相談

産後1か月半頃、助産師が電話をし、産後の母の身体や  
お子さんの状況についての相談

### 産後ケア事業

お子さんが生後12か月未満でケアが必要な方へ 医療機  
関等での訪問・日帰り・宿泊による育児支援（医療機関等  
により利用期間が異なります）

内容：母子の心身のケア、育児手技の指導 等

## 育児

### 赤ちゃん訪問

生後2か月頃、保健師がすべてのご自宅に訪問  
内容：体重測定、予防接種のお話・育児相談

### 乳児健康診査

医療機関での乳児健診を助成  
（3回分：生後1か月、3～6か月、  
生後9～11か月）

### 育児相談（4か月・7か月・1歳）

内容：身体計測、育児相談、栄養相談  
対象のお子さんに案内通知

### かんたん離乳食教室

離乳食のお話と簡単な調理  
対象者へ案内通知

### 2歳児歯科健康診査

歯科医療機関での歯科健診を助成  
2歳のお誕生月に受診券を郵送

### 1歳6か月児健診・3歳児健診

内容：身体計測、診察（内科・歯科）、ブラッ  
シング指導、相談（発育・発達・栄  
養・ことば）  
対象のお子さんに案内通知

# 妊娠・出産・子育てのご相談はこども家庭センターへ!

## こども家庭センターとは?

妊娠や子育てに関する不安や悩みに対し、保健師等と一緒に寄り添いながら情報提供や助言、関係機関との連絡調整を行う相談窓口です。妊婦さんをはじめ、子育てに関わるご家族からの相談も受け付け、妊娠・出産から子育てまで、切れ目なく支援します。子育て関係機関と連携をしながら、皆さんに寄り添った支援をするとともに、虐待、ヤングケアラー等の相談にも対応します。



## ★お気軽にご相談ください★

潮来市こども家庭センター(かすみ保健福祉センター内)

所在地:〒311-2490 潮来市島須777

電話:【妊娠・出産について】 0299-94-3031(直通)

【子育てについて】 0299-94-3601(直通)

【育児相談・健診について】 0299-64-5240

母子健康手帳交付  
(要予約)  
もこちらです

# おとなの予防接種

	予防接種の種類	対象者	回数	助成額	助成期間	予防接種の流れ
定期接種	高齢者インフルエンザ	①予防接種を受ける日の年齢が65歳以上の方(昭和36年2月1日以前生まれ) ②60～64歳で身体障害者手帳 内部障害1級(心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害)の方	毎年1回	2,100円 ※助成額を超えた金額は自己負担 ※生活保護受給者の方は無料 かすみ保健福祉センターで免除券発行	令和7年10月1日～ 令和8年1月31日	①9月下旬に予診票を対象者に郵送 ・11月、12月、1月中に65歳に到達される方には、誕生月の前月末に郵送 ②医療機関へ電話予約 ③予防接種をうける
	高齢者肺炎球菌	①65歳になる方 ②60～64歳で身体障害者手帳、内部障害1級(心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害)の方 ※該当している方でも、すでに接種されている方(自費を含む)は、対象になりません	1回	3,000円 ※助成額を超えた金額は自己負担 ※生活保護受給者の方は無料 かすみ保健福祉センターで免除券発行	65歳誕生日～ 66歳誕生日前日まで	①誕生日の前日までに予診票を対象者に郵送 ②医療機関へ電話予約 ③予防接種をうける
	新型コロナウイルス	①予防接種を受ける日の年齢が65歳以上の方(昭和36年2月1日以前生まれ) ②60～64歳で身体障害者手帳 内部障害1級(心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害)の方	毎年1回	助成額は決定次第お知らせします ※助成額を超えた金額は自己負担 ※生活保護受給者の方は無料 かすみ保健福祉センターで免除券発行	令和8年3月31日まで	①9月下旬に予診票を対象者に郵送 ・11月、12月、1月中に65歳に到達される方には、誕生月の前月末に郵送 ②医療機関へ電話予約 ③予防接種をうける
	带状疱疹	①65歳になる方 ②60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方 ③70・75・80・85・90・95歳の方(5年間の経過措置として実施) ④100歳以上の方(今年度のみ対象) ※該当している方でも、すでに接種されている方(自費を含む)は、対象になりません ※予防接種法施行規則においては、「ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する者」と規定。		※決定次第、広報いたこ・潮来市ホームページ等でお知らせします。		
任意接種	風しん	平成2年4月1日以前に生まれた方で次の項目を満たす方 ①妊娠している女性の配偶者(またはこれに準ずるもの) ②妊娠を予定または希望する女性及びその配偶者 ※風しんにかかったことがなく、また予防接種を受けたことがない方に限る	1回	予防接種費用の1/2の額(上限額 5,000円)		医療機関で予防接種をうけた後、かすみ保健福祉センターで申請提出書類 ・予防接種を受けたことを証明する書類 ・母子健康手帳(妊娠している女性の配偶者またはこれに準ずる方の場合に限る) ・領収書(原本) ・振込先通帳の写し
	妊婦インフルエンザ	助成期間中に母子健康手帳の交付を受けている妊婦 ※出産(流産含む)後は、対象外となります	1回	2,000円 ※助成額を超えた金額は自己負担	令和7年10月1日～ 令和8年1月31日	①9月下旬に予診票を対象者に郵送 ※9月下旬以降に母子健康手帳の交付を受けた方は、交付時にお渡し ②医療機関へ電話予約 ③予防接種をうける

※助成が受けられる医療機関では、接種時に助成金額を差し引いた料金をお支払いください。  
 ※助成が受けられない医療機関で接種をされる方は、医療機関に接種料金を全額お支払いください。  
 その後、かすみ保健福祉センターで、償還払いの手続きをしていただき、公費負担分を市から対象者の口座に振り込みます。  
 手続きに必要なもの: 予防接種済証、予防接種の名称を明記した領収書、振込先通帳の写し



# 子どもの予防接種



予防接種は、感染症の重症化や予防に有効です。また、周囲の人に病気をうつさないためにもとても大切です。対象年齢になったら早めに受けましょう！

## 定期接種

### ★すべてのお子さんが対象

- ▶ 予防接種法で定められた期間内であれば、**接種は無料**
  - ▶ 出生届出時に**市役所市民課**で「**予防接種手帳**」(予診票)配布。
- 予防接種手帳には、乳児期～小学校就学前に接種する予診票が入っています。  
転入の方や、出生届出時に「**予防接種手帳**」を受けとっていない方は、かすみ保健福祉センターにご連絡ください。



乳児期の接種時期等については、2か月訪問時に保健師が直接ご説明します♡

### 【小学校就学以降に接種するもの】

ワクチン名	予診票郵送時期
日本脳炎	小学校4年生
二種混合	小学校6年生
子宮頸がんワクチン	中学1年生

※接種期間・接種方法等ご不明な点は、かすみ保健福祉センターまでお問合せ下さい。

## 任意接種

### ★希望者のみ接種

- ▶ 料金の一部を助成
- ▶ 助成を受けるには、専用の予診票(予防接種手帳に綴じこんであるもの)が必要
- ▶ 小児インフルエンザの予診票は、10月に対象年齢のお子さんに郵送  
令和7年10月1日～令和8年1月31日までに1歳になるお子さんには誕生月の前月末に郵送。

ワクチン名	対象年齢	助成回数	助成金額
おたふくかぜ	1歳～4歳まで	1回	3,000円
小児インフルエンザ (10月1日～翌年1月31日)	1歳～小学6年生まで	2回	1回あたり1,000円
	中学1年～3年生まで	1回	1,000円

## 助成について

- ※助成が受けられる医療機関では、接種時に助成金額を差し引いた料金をお支払いください。
- ※助成が受けられない医療機関で接種をされる方は、医療機関に接種料金を全額お支払いください。その後、かすみ保健福祉センターで、償還払いの手続きをしていただき、公費負担分を市から対象者の口座に振り込みます。

**手続きに必要なもの**：予防接種の名称を明記した領収書、母子健康手帳、振込先通帳の写し

※予防接種法の改正等により内容が変更になることがあります

# かすみ保健福祉センター《ひまわり》

島須777 TEL.64-5240

