筑西市健康カレンダー

令和３年度 保存版

令和３年４月～令和４年３月

妊産婦と乳幼児の健康　1～4ページ

●安心して赤ちゃんを育てるために …… 1～2
母子健康手帳交付
医療福祉費支給制度・はぐくみ医療費支給制度
母乳育児促進事業
不妊治療費助成事業
未熟児養育医療給付事業
誕生祝金
妊娠・出産・育児の相談、教室
●乳幼児健康診査・相談・教室 …… 3～4

予防接種　5～8ページ

●ワクチンの種類と接種間隔 …… 5
予防接種を受けるまでの流れ
子どもの定期予防接種
●定期予防接種一覧 …… 6
●大人の定期予防接種 …… 7
●任意予防接種 …… 7
子どもの任意予防接種
大人の任意予防接種
●予防接種協力医療機関一覧表 …… 8

筑西市LINE 公式アカウント

筑西市の情報をカテゴリやキーワードから、トーク形式で簡単に検索できます。観光やイベント情報、子育て支援などの生活情報の最新情報をお届けします！

健診・ドック　9～17ページ

●成人健康診査 …… 9
●医療機関健診・人間ドック …… 10
●成人健診
成人集団健診 …… 11
日程表・予約方法・受診時の注意事項 …12～13
骨粗しょう症検診・口腔がん検診 …… 14
●女性検診 ……15～17
乳がん・子宮頸がん検診

予防・相談　18～20ページ

●健康が気になる人への保健指導 …… 18
特定健診・特定保健指導の流れと基準
栄養相談
●みんなで健康づくり …… 19
出前講座･運動教室・健康づくり都市宣言
●気軽に健康相談 …… 20
こころの健康相談・こころの生活支援相談
こころのデイケア・ちくせい健康ダイヤル24

献血・救急　21～22ページ

●献血のお知らせ …… 21
献血日程・実施会場
●急な病気で困ったら …… 21
夜間休日一次救急診療所・電話相談先
●市内のＡＥＤ設置箇所 …… 22

※健康カレンダーの掲載内容に変更が生じたときには、広報紙などでお知らせします。

ご活用ください　20ページ参照

ちくせい健康ダイヤル24
☎0120-08-2941
（24時間健康相談）
※筑西市にお住まいの人が
サービスをご利用になれます

健康相談、医療相談、育児相談 、介護相談、医療機関情報 、メンタルヘルス等の相談が利用できます。

●こころの体温計
こころの健康チェックしてみませんか？

筑西市 こころの体温計　検 索

筑西市役所 ☎24-2111(代表)

〒308-8616 筑西市田中町丙360番地 本庁舎

1階	母子保健課	☎24-2115	FAX 24-2209
	子育て世代包括支援センター こども家庭総合支援拠点		
	医療保険課	☎24-2103	FAX 25-2401
2階	健康増進課	☎22-0506	FAX 25-2913
	地域医療推進課	☎22-0535	

妊産婦と乳幼児の健康

安心して赤ちゃんを育てるために

子育てをするご家庭の相談窓口

子育て世代包括支援センター（母子保健課）

母子保健コーディネーター（専門相談員）や保健師等を配置し、妊娠に関することから子育てまで個々の相談内容に応じ、適切な情報や必要なサービスについての案内を行います。また、必要に応じ医療機関と連携しながら、安心・安全な子育てに向けサポートします。（P.1 ～ 4）

母子健康手帳の交付

※妊娠がわかったら早めに申請しましょう。

問い合わせ・申請窓口　【母子保健課】　☎24−2115

妊婦健診の助成が受けられる妊婦等の健康診査受診票綴り（妊婦・産婦・新生児・乳児一般健康診査受診票）も一緒にお渡しします。転入された人も手続きが必要です。妊婦や産後1か月以内の転入の人は、前住所地の受診票と交換、もしくは筑西市の受診票を交付します。

＊母子健康手帳を紛失・破損した場合はご相談ください。

医療福祉費支給制度・はぐくみ医療費支給制度

問い合わせ・申請窓口　【医療保険課】☎24−2103　【関城支所】☎37−6111
【明野支所】☎52−1111　【協和支所】☎57−2511

母子健康手帳の交付を受けた人は医療費の一部が助成されます。

【申請に必要なもの】母子健康手帳、保険証、印鑑、預金口座の確認できるもの
所得証明書（転入された人）

母乳育児促進事業

問い合わせ・申請窓口　【母子保健課】　☎24−2115

授乳服・授乳用インナー、またはマザーズバッグをプレゼントします。

【申請者】妊娠20週以降から出産前までの妊婦本人

【申請に必要なもの】母子健康手帳、印鑑

不妊治療費助成事業

問い合わせ・申請窓口　【母子保健課】　☎24−2115

不妊治療に要する費用の一部について、筑西市で定められた金額を助成します。

【対象】「茨城県不妊治療費助成金」の交付決定を受けており、筑西市に1年以上住所を有する夫婦。かつ、市税等を完納していること。

詳細は筑西市公式ホームページをご覧ください。

マタニティクラス

※申込み

問い合わせ・申込み　【母子保健課】　☎24−2115

＊３日前までにお申し込みください（パパママクラスは定員制）

教　室	ママクラス	パパママクラス
時　間	受付：午前９時30分～９時40分 終了予定：正午頃	受付：午後１時～１時10分 終了予定：午後４時頃
会　場	明野保健センター（あけの元気館内）	
内　容	✿妊娠中の健康と生活について ✿授乳についての準備 ✿妊娠中の食事のポイントについて	✿赤ちゃんのお風呂の入れ方（実習） ✿パパが主役の妊婦体験 ✿お産の経過と準備について
持ち物	母子健康手帳・飲み物	
日　程	４月23日（金）　６月17日（木） ８月　６日（金）　10月19日（火） 12月13日（月）　２月14日（月）	５月　６日（木）　７月21日（水） ９月17日（金）　11月15日（月） １月　６日（木）　３月　７日（月）

マタニティコンサート

※申込み

問い合わせ・申込み　【母子保健課】　☎24−2115

おなかの赤ちゃんと素敵な時間を過ごしませんか？

詳細は筑西市公式ホームページや広報紙および公式SNSなどでお知らせします。

未熟児養育医療給付事業

問い合わせ・申請窓口　【医療保険課】☎24−2103

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、その治療費に関する医療費を公費により負担する制度です。

誕　生　祝　金

問い合わせ・申請窓口　【母子保健課】　☎24−2115

お子さまが誕生されたお祝いとして、お子さま１人あたり20万円を支給します。

【受　給　資　格　者】対象のお子さまと同居しており、筑西市に1年以上住所を有していて同一世帯全員に市税等の滞納がない人

【申請に必要なもの】筑西市誕生祝金支給申請書、受給資格者の顔写真付き公的身分証明書の写し、受給資格者名義の通帳の写し、印鑑

赤　ち　ゃ　ん　訪　問

問い合わせ　【母子保健課】　☎24−2115

生後４か月までの間に助産師・保健師などがお宅にお伺いして、赤ちゃんの体重測定、お母さんの健康相談、育児相談を行っています。

☆お誕生カード（妊婦等の健康診査受診票綴りの中にあります）を出生届の際に、市民課または各支所の窓口にお出しください。母子保健課でもお受けします。

マ　マ　フ　レ

筑西市の行政サービス情報や子どもの緊急時の連絡先、子育て関連施設・窓口など、子育てに必要な情報がいっぱいあります！　スマホはこちらから

ご利用の方はこちらへアクセス
http://chikusei-city.mamafure.jp

筑西市公式LINE

子育て支援や生活情報など、筑西市の最新情報をお届けします！

LINEの「友だち追加」から二次元コードまたはID検索で友だち登録してください

LINE ID：@chikusei-city

子どものための健康教室

問い合わせ・申込み
【母子保健課】　☎24−2115

健康教室：子どもの成長に合わせたテーマの教室

食育教室：子どもの心身の健康を育むための食生活を学ぶ教室

むし歯予防教室：むし歯を予防するための歯みがきとおやつの教室

性教育（いのちの教育）：自分の体や性、いのちの大切さを知るための教室

教育・保育施設、小学校で計画される教室の他に、グループでの申込みも可能です。

ひだまりサロン　※申込み

問い合わせ・申込み
【母子保健課】　☎24−2115

育児に対する不安がある、または相談・協力者が近くにいないなどの妊産婦さんたちが月１回集まり、「子育ての相談」や「仲間づくりの場」としています。

産　後　ケ　ア　※申込み

問い合わせ・申込み
【母子保健課】　☎24−2115

出産後、周囲から家事や育児の援助が受けられない、育児不安のある産婦さんに、宿泊等にて心身のケアや育児支援を行います。

＊利用日数や内容に応じた料金自己負担（１割）があります。

発　達　の　相　談　※要予約

問い合わせ・予約
【母子保健課】　☎24−2115

就学前のお子さんのことばや発達を心配されている保護者の相談に、発達相談員が応じます。

発 達 相 談：個別相談です（１組１時間）。月３回程度設定しています。

コアラ教室：発達を促すあそびや言葉かけを学ぶための月１回の教室です。

こども家庭総合支援拠点（母子保健課）

すべての子どもと子育て家庭及び妊産婦からのあらゆる相談に保健師等の専門員が応じます。地域の関係機関と連携しながら、それぞれの家庭に合った支援をします。

こんなことで悩んでいませんか？

- 子育てがつらい
- イライラを子どもにぶつけてしまう
- 子どもが家族から暴力を受けている
- 家庭内にトラブルがある
- 病気や障害をもつ子の子育てが不安

家庭児童相談

児童虐待や養育等の相談に家庭児童相談員等が応じます。

月～金曜日：午前９時～午後４時（祝日休み）

☎24-2612（直通）

女　性　相　談

ＤＶやセクハラ、夫婦関係等の相談に女性相談員等が応じます。

月曜日：午前９時30分～正午
木曜日：午後１時30分～４時
（月曜日・木曜日ともに祝日休み）

☎24-2613（直通）※要予約

※上記日程以外でのご相談は、母子保健課☎24-2115へご連絡ください。
※秘密は厳守します。　※相談は無料です。

妊産婦と乳幼児の健康

乳幼児健康診査・相談・教室

問い合わせ【母子保健課】
☎24−2115

乳幼児健康診査・相談・教室を上手に受けましょう。

受け方の目安
◆の健診は医療機関で受けましょう
●の健診等は市で受けましょう

◆新生児聴覚検査（公費負担あり）
生後すぐに**医療機関**で受けましょう。

◆１か月児健康診査（自己負担）
出産した**医療機関**で受けましょう。

◆３～４か月児健康診査（公費負担あり）
受診票を使い、**市内医療機関**で受けましょう。

●離乳食教室
明野保健センターで受けることができます。

◆５～８か月の間に健康診査（公費負担あり）
水色の「乳児一般健康診査受診票」を使い**医療機関**で受けましょう。
＊9か月になる前日までにご利用ください。

◆９～11か月の間に健康診査（公費負担あり）
黄緑色の「乳児一般健康診査受診票」を使い**医療機関**で受けましょう。
＊1歳のお誕生日の前日までにご利用ください。

●１歳６か月児健康診査
下館または**明野保健センター**で受けましょう。

◆２歳児歯科健康診査（公費負担あり）
受診票を使い、**市内歯科医療機関**で受けましょう。

●子育て講座
明野保健センターで受けることができます。

●３歳児健康診査
下館または**明野保健センター**で受けましょう。

＊「新生児聴覚検査受診票」と「乳児一般健康診査受診票」は母子健康手帳交付時に一緒にお渡しした、「妊婦等の健康診査受診票綴り」の中にあります。

＊紛失や転入した際は、筑西市の受診票を交付しますので、母子保健課までお問い合わせください。

新生児聴覚検査

生後すぐに「新生児聴覚検査受診票」を使って医療機関で受けましょう。

３～４か月児健康診査

対　　象／3～4か月になるお子さん
場　　所／市内医療機関
内　　容／内科診察、身体測定

＊対象のお子さんには事前に受診票をお送りします。
＊市内医療機関に必ず予約をしてから受けましょう。
＊５か月になる前日まで受けられます。（１回限り）

離乳食教室 ※要予約

対　　象／４～６か月のお子さん
受付時間／午前10時～10時15分
会　　場／明野保健センター
内　　容／離乳食の進め方について

離乳食の動画はこちらから↓

日　　程	
５月　31日（月）	７月　６日（火）
９月　16日（木）	11月　11日（木）
１月　27日（木）	３月　３日（木）

乳児一般健康診査

◆５～８か月の間に水色の「乳児一般健康診査受診票」を使って医療機関で受けましょう。
◆９～11か月の間に黄緑色の「乳児一般健康診査受診票」を使って医療機関で受けましょう。

育児相談 ※要予約

対　　象／乳幼児とその保護者
時　　間／予約時にお伝えします
（午前９時30分～11時、午後１時30分～３時）
会　　場／子育て世代包括支援センター（市役所本庁舎２階）　相談コーナー
内　　容／身体測定、離乳食の進め方、子育て、発達の相談など
持 ち 物／母子健康手帳、バスタオル

＊下記日程で都合が合わない時は、別日でも相談に応じますのでご相談ください。電話での相談もお受けしています。

	日　　程			
4月	９日（金）	12日（月）	22日（木）	27日（火）
5月	７日（金）	10日（月）	19日（水）	27日（木）
6月	３日（木）	８日（火）	14日（月）	23日（水）
7月	１日（木）	14日（水）	19日（月）	30日（金）
8月	３日（火）	18日（水）	26日（木）	30日（月）
9月	８日（水）	13日（月）	21日（火）	30日（木）
10月	８日（金）	12日（火）	21日（木）	27日（水）
11月	１日（月）	９日（火）	17日（水）	25日（木）
12月	１日（水）	９日（木）	15日（水）	20日（月）
1月	６日（木）	13日（木）	17日（月）	26日（水）
2月	２日（水）	７日（月）	17日（木）	21日（月）
3月	１日（火）	９日（水）	14日（月）	24日（木）

１歳６か月児健康診査

対　　象／１歳７か月になるお子さん

受付時間／午後１時～１時55分

＊時間を区切っての受付になります。
詳細は個別通知をご覧ください。

内　　容／身体測定
医師・歯科医師の診察
個別相談

月	保健センター		対　　象
	下　館	明　野	
4月	20日(火)	16日(金)	令和元年 9月生
5月	18日(火)	26日(水)	令和元年10月生
6月	15日(火)	24日(木)	令和元年11月生
7月	20日(火)	9日(金)	令和元年12月生
8月	17日(火)	25日(水)	令和2年 1月生
9月	14日(火)	9日(木)	令和2年 2月生
10月	5日(火)	22日(金)	令和2年 3月生
11月	2日(火)	24日(水)	令和2年 4月生
12月	7日(火)	16日(木)	令和2年 5月生
1月	18日(火)	21日(金)	令和2年 6月生
2月	8日(火)	16日(水)	令和2年 7月生
3月	15日(火)	11日(金)	令和2年 8月生

２歳児歯科健康診査

対　　象／２歳８か月になるお子さん

場　　所／市内歯科医療機関

内　　容／歯科診察、フッ素塗布、歯科保健指導

＊対象のお子さんには、２歳８か月になる前月に受診票をお送りします。

＊市内歯科医療機関に必ず予約をしてから受けましょう。

＊受診票に記載のある受診期間内のみ受けられます。（１回限り）

子育て講座　※申込み

ほめ方・かかわり方などの子育てのコツを一緒に学んでみませんか？

対　　象／１歳６か月～３歳のお子さんと保護者
（保護者のみの参加も可）

受付時間／午前９時45分～10時

会　　場／明野保健センター

内　　容／上手なほめ方を知り、ハッピーに過ごそう
子どもとの時間を大切にするヒント　など

持 ち 物／母子健康手帳

＊お子さんは保護者と同じお部屋で保育士と遊びます。

日　　程
７月　５日（月）
11月　10日（水）
３月　17日（木）

３歳児健康診査

対　　象／３歳６か月になるお子さん

受付時間／午後０時50分～１時55分

＊時間を区切っての受付になります。
詳細は個別通知をご覧ください。

内　　容／身体測定、医師・歯科医師の診察
機器（スポットビジョンスクリーナー）での目の検査
尿検査、目と耳の検査（家庭で行う）
個別相談

月	保健センター		対　　象
	下　館	明　野	
4月	21日(水)	14日(水)	平成29年10月生
5月	25日(火)	28日(金)	平成29年11月生
6月	16日(水)	25日(金)	平成29年12月生
7月	13日(火)	7日(水)	平成30年 1月生
8月	24日(火)	27日(金)	平成30年 2月生
9月	15日(水)	10日(金)	平成30年 3月生
10月	6日(水)	20日(水)	平成30年 4月生
11月	16日(火)	26日(金)	平成30年 5月生
12月	8日(水)	17日(金)	平成30年 6月生
1月	25日(火)	19日(水)	平成30年 7月生
2月	9日(水)	18日(金)	平成30年 8月生
3月	8日(火)	4日(金)	平成30年 9月生

予防接種　ワクチンデビューは2か月からです

問い合わせ【健康増進課】
☎22−0506

予防接種の内容に変更や追加があった時は、市のホームページや広報紙および公式SNSなどでお知らせします。

ワクチンの種類と接種間隔

※ワクチンの種類

BCG、MR、水痘、おたふくかぜ	注射生ワクチン	・生きた細胞やウイルスの毒性を弱めたもの ・十分な抵抗力(免疫)ができるのや約１か月が必要	注射生ワクチンは接種不可 → 27日 → 注射生ワクチンも接種可能	27日以上の間隔をおかなければ、次の注射生ワクチンの接種を受けることはできません
			経口生・不活化ワクチンを接種可能	接種間隔に制限はありません 【経口生・不活化ワクチンを接種する場合】
ロタウイルス	経口生ワクチン	・生きた細胞やウイルスの毒性を弱めたもの ・十分な抵抗力(免疫)ができるのや約１か月が必要	次のワクチンを接種可能	接種間隔に制限はありません
B型肝炎、ヒブ、肺炎球菌、２種混合、３種混合、４種混合、日本脳炎、不活化ポリオ、HPV(ヒトパピローマウイルス)、インフルエンザ	不活化ワクチン	・細菌やウイルスを殺し抵抗力(免疫)に必要な成分を取り出して毒性をなくしたもの ・数回接種することで免疫ができるため、基礎免疫ができたあとに追加接種が必要	次のワクチンを接種可能	接種間隔に制限はありません

※接種間隔について
定期予防接種実施要領の改正に伴い、**注射の生ワクチン間のみ接種してから27日以上あける**こととし、その他のワクチンについては制限がなくなりました。
ただし、**あくまでも異なるワクチン間の接種間隔についてですので、同一ワクチンを複数接種する際の接種間隔の制限は従来どおりとなります。ご注意**ください。

◆予防接種スケジュール例　　定期予防接種の対象年齢　注射生ワクチン　経口生ワクチン　不活化ワクチン

ワクチン	0歳 1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳 1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳
1価(ロタリックス)		①	②	◎①−②は4週間以上あける(24週までに接種)																														
5価(ロタテック)		①	②	③			◎①−②は4週間以上あける ②−③はさらに4週間以上あける(32週までに接種)																											
ヒブ		①	②	③								④							◎①−②−③はそれぞれ27日以上あける ③−④は7〜13か月あける															
肺炎球菌		①	②	③								④		◎①−②−③はそれぞれ27日以上あける ③−④は60日以上あけて1〜1歳3か月で接種																				
B型肝炎		①	②				③			◎①−②は1回目から27日以上の間隔をあける ①−③は139日以上の間隔をあける																								
4種混合			①	②	③													④					◎①−②−③はそれぞれ20〜56日以上あける											
BCG							①																	③−④は6か月以上あけ、標準的には③終了後12〜18か月の間に接種										
MR												①			◎①は1歳の誕生日以降できるだけ早めに接種を												②	◎②は小学校就学前の1年間(4/1〜3/31)に接種					
水痘											◎①は1歳の誕生日以降できるだけ早めに接種を	①					②						◎②は①終了から3か月以上あけて接種(標準的には6〜12か月後)											
日本脳炎																									◎初回(①②③)は6日以上(標準的には6〜28日)の間隔で2回接種ののち、おおむね1年後に追加接種	① ② ③				④	◎④は9歳〜13歳の前日までに接種		
2種混合																																◎11歳〜13歳の前日までに接種	①	

子どもの定期予防接種

①**医療機関に予約**をします。予防接種は全て医療機関での個別接種です。
②**「予防接種と子どもの健康」の冊子を読み、予診票を記入**しましょう。
- 生後２か月になる前に、定期予防接種の予診票綴りと「予防接種と子どもの健康」冊子を送付しています。
- 予診票綴りの表紙のシールにある「整理番号」を必ず記入してください。
- 紛失や転入した際は、母子健康手帳を持参し健康増進課の窓口にお越しください。

③**予防接種当日は、保険証・予診票・母子健康手帳を必ず持参**しましょう。

予防接種時の注意点

●体調の良い時に受けましょう。
●予診票には保護者の自署が必要です。
- 保護者以外の人がお子さんを連れて接種を受ける時は、保護者の「予防接種委任状」が必要となります。

●接種後30分程度は、接種を受けた場所でお子さんの様子を見るか医師とすぐ連絡がとれるようにしておいてください。
- 急な副反応がこの間に起こることがまれにあります。

●接種後、生ワクチンでは４週間、不活化ワクチンでは１週間は副反応の出現に注意しましょう。
●接種部位は清潔に保ちましょう。入浴は差し支えないですが、接種部位をこすることはやめましょう。

子どもの定期予防接種

●料金は原則**無料**です。真岡市の医療機関で受ける場合は自己負担が生じます。また、**対象年齢を過ぎると有料になります**のでご注意ください。
●予防接種法の一部改正でワクチンの種類や接種方法などが変更になることがあります。
●接種場所　予防接種協力医療機関は医療機関一覧表（８ページ）をご参照ください。
市外（県内に限る）で接種する場合は茨城県医師会ホームページ（http://www.ibaraki.med.or.jp/）の予防接種協力医療機関をご参照ください。

定期予防接種一覧

ワクチンの種類		対象者 定期接種対象年齢	対象者 標準的な接種期間	接種方法	回数
ロタ	1価（ロタリックス）	出生6週から24週まで	初回接種については、出生2か月から14週6日後までに開始 **※同一ワクチンで接種を完了してください** **※吐き戻しても再接種の必要はありません**	1回目→2回目：4週間以上の間隔をおく	2回
	5価（ロタテック）	出生6週から32週まで		1回目→2回目：4週間以上の間隔をおく 2回目→3回目：4週間以上の間隔をおく	3回
ヒブ ※接種回数・接種期間は、接種を開始する年齢によって異なります		生後2か月から5歳になる前日まで	初回1回目を生後2か月から7か月未満に開始	初回：27日（医師が必要と認めた場合は20日）以上の間隔をおいて3回 追加：初回（3回目）接種終了後7か月以上で（標準的には7か月から13か月の間隔をおいて）1回	4回
			初回1回目を生後7か月から1歳未満に開始	初回：27日（医師が必要と認めた場合は20日）以上の間隔をおいて2回 追加：初回（2回目）接種終了後7か月以上で（標準的には7か月から13か月の間隔をおいて）1回	3回
			1歳以上5歳未満	1回	1回
		※2回目および3回目の接種は、1歳を超えた場合は行わないこと（追加接種は可能。初回接種の最後の接種後27日以上の間隔をおいて1回行う）			
小児用肺炎球菌 ※接種回数・接種期間は、接種を開始する年齢によって異なります		生後2か月から5歳になる前日まで	初回1回目を生後2か月から7か月未満に開始	初回：27日以上の間隔をおいて3回 追加：初回（3回目）接種後60日以上の間隔をおいた後で、1歳以上に1回	4回
			初回1回目を生後7か月から1歳未満に開始	初回：27日以上の間隔をおいて2回 追加：初回（2回目）接種後60日以上の間隔をおいた後で、1歳以上に1回	3回
			初回1回目を1歳以上2歳未満に開始	60日以上の間隔をおいて2回	2回
			2歳以上5歳未満	1回	1回
		※初回1回目を生後2か月から7か月未満に開始の場合、2回目および3回目の接種は2歳の前日までに行い、それを超えた場合は行わないこと（追加接種は可能） また、1歳を超えて2回目の接種を行った場合は3回目の接種は行わないこと（追加接種は可能） ※初回1回目を生後7か月から1歳未満に開始の場合、初回2回目の接種は2歳を超えた場合は行わないこと（追加接種は可能）			
B型肝炎		生後2か月から1歳になる前日まで	生後2か月から9か月未満	1回目→2回目：27日以上の間隔をおく 3回目は1回目の接種から139日以上の間隔をおく（1回目の接種日から20週後の同じ曜日から可能）	3回
		※母子感染予防のために健康保険による予防接種を受ける場合は対象になりません			
BCG		1歳になる前日まで	生後5か月から生後8か月未満		1回
4種混合 百日せき・ジフテリア 破傷風・不活化ポリオ		生後3か月から7歳6か月になる前日まで	【第1期初回】生後3か月から1歳未満 【第1期追加】初回接種終了後1年から1年6か月までの間隔で	第1期初回：20日以上、標準的には56日までの間隔をおいて3回 第1期追加：初回（3回目）接種後6か月以上の間隔をおいて1回 ◆3種混合・不活化ポリオの間隔および接種回数も上記枠内のとおり	4回
MR 麻しん・風しん		第1期：1歳から2歳になる前日まで 第2期：平成27年4月2日から平成28年4月1日生まれの人　令和3年4月1日から令和4年3月31日まで		第1期：1回 第2期：1回	合計2回
水痘		1歳から3歳になる前日まで	【1回目】1歳から1歳3か月までに 【2回目】1回目接種後6か月から1年までの間隔をおく	1回目接種後、3か月以上（標準的には6か月から1年まで）の間隔をおいて2回目	2回
日本脳炎	第1期	生後6か月から7歳6か月になる前日まで	【第1期初回】3歳から4歳 【第1期追加】4歳から5歳	第1期初回：6日以上、標準的には6日から28日までの間隔をおいて2回 第1期追加：初回（2回目）接種後6か月以上、標準的にはおおむね1年を経過した時期に1回接種	3回
	第2期	9歳から13歳になる前日まで	9歳から10歳	第2期：1回	1回
	特例	平成7年4月2日から平成19年4月1日生		4回の接種を終了していない人は、20歳未満であれば定期接種として残りの回数分を受けることができる	合計4回
		平成19年4月2日から平成21年10月1日生		9歳以上13歳未満の間に第1期の不足分と第2期分を定期接種として受けることができる	
2種混合 ジフテリア・破傷風		11歳から13歳になる前日まで	11歳から12歳	1回	1回
HPV（ヒトパピローマ） ※現在、接種を積極的にお勧めしていませんが、接種を希望する場合は医師とご相談ください		小学6年生から高校1年生相当の女子	中学1年生	※2種類のワクチンがありますが、それぞれ接種間隔が異なります ワクチンの「意義・効果」と「接種後に起こりえる症状」について確認し、検討してください （厚生労働省のホームページでは、HPVワクチンに関する情報をご案内しています）	3回

大人の定期予防接種

ワクチン	対象者	助成回数・助成期間	接種料金	接種場所	持ちもの
高齢者インフルエンザ	①予防接種を受ける日において**満65歳以上**の人（対象者には通知します） ※実施期間中に65歳を迎える人は誕生日以降に接種してください ②60歳以上65歳未満で障害者手帳（内部障害１級）をお持ちの人（健康増進課へお問い合わせください）	年に１回 令和３年10月１日から令和４年１月31日	広報紙等でお知らせします	大学病院を除く以下の医師会に加入の医療機関 ・茨城県医師会（筑西市を含む県内の医療機関） ・小山地区医師会（小山市・下野市・上三川町・野木町） ・芳賀郡市医師会（真岡市・益子町・芳賀町・市貝町・茂木町）	①保険証 ②接種料金 ③障害者手帳（60歳以上65歳未満で内部障害１級の人） ④生活保護受給証明書（生活保護を受給されている人）
成人用肺炎球菌	①65歳以上の国で定められた対象者（対象者には通知します） ②高齢者インフルエンザ対象者の②に準ずる人（健康増進課へお問い合わせください） ※過去に自費であっても接種を受けたことがある人は、助成の対象になりません	１回のみ 令和３年４月１日から令和４年３月31日	医療機関の定めた接種料金から3,000円（市の助成）を差し引いた金額		
風しん	昭和37年４月２日生～昭和54年４月１日生の男性	対象者には通知します			

任意予防接種

子どもの予防接種　助成申請書は、接種時に医療機関で記入してください。

ワクチン	対象者	助成回数	助成期間	市の助成	接種場所	持ちもの
おたふくかぜ	１歳から小学校就学前年度の末日まで	１回のみ	令和３年４月１日から令和４年３月31日	4,000円	予防接種協力医療機関一覧表を参照	①保険証 ②母子健康手帳 ③接種料金 ※予診票は医療機関のものをお使いください
インフルエンザ	１歳から中学３年生 ※実施期間中に１歳を迎える人は誕生日以降に接種してください	１歳から13歳未満は２回、13歳以上１回	令和３年10月１日から令和４年１月31日	広報紙等でお知らせします		

◆骨髄移植患者等ワクチン再接種費用助成について

骨髄移植などを受けて移植前の定期予防接種ワクチンの免疫が低下、または消失した人を対象に再接種（任意接種）に係る費用を助成します。
接種前に申請が必要です。詳細については健康増進課までお問い合わせください。

大人の予防接種　接種前に健康増進課で申請が必要です。

ワクチン	対象者	助成回数	助成期間	市の助成	接種場所	持ちもの
成人用肺炎球菌	前年度成人用肺炎球菌定期接種対象者のうち、過去にこの予防接種を受けたことがない人	１回	令和３年４月１日から令和４年３月31日	3,000円	予防接種協力医療機関一覧表を参照	①保険証 ②接種助成券（再交付はできません） ③接種料金 ④予診票
成人風しん	平成２年４月１日以前に生まれた、厚生労働省が予防接種を推奨する抗体価の人 **※定期接種対象者は該当しません**	１回		風しん 3,000円 MR混合 5,000円		

予防接種協力医療機関一覧表（予約が必要な場合があります。事前に医療機関へご確認ください。）

（※ 欄外の「※■は…」は、桃色の欄の○についての注記です。表中では「○※」と表記しています。）

下館地区（1）

区分	医療機関名	新井内科医院	茨城県西部メディカルセンター	遠藤産婦人科医院	大空こどもクリニック	大田医院	大園クリニック	おおもりクリニック	奥澤耳鼻咽喉科医院	かわしま内科クリニック	県西糖尿病内分泌内科クリニック	ごとうクリニック	小松崎産婦人科医院	さいとう整形外科	さとうクリニック	三岳荘小松崎病院	下館胃腸科医院	しもだて中央クリニック	しもだて内科クリニック	下館病院
	備考	※■は1歳以上		※■は女性のみ			※■は2期のみ	※■は小学生以上					※■は問い合わせ							
	電話番号	(22)2618	(24)9111	(20)1000	(20)1250	(22)3914	(21)0123	(28)1120	(22)2243	(26)7300	(48)9609	(23)3215	(24)6327	(20)1800	(20)0310	(24)2331	(24)8864	(22)6868	(54)5217	(22)7558
子ども（定期）	ロタ 1価（ロタリックス）		○		○	○							○			○				
	ロタ 5価（ロタテック）		○			○							○※			○				
	B型肝炎		○		○	○							○		○	○				
	ヒブ	○※	○		○	○							○		○	○	○			
	小児用肺炎球菌		○		○	○							○		○	○	○			
	4種混合	○※	○		○	○						○	○		○	○	○			
	BCG		○		○	○							○		○	○				
	MR	○	○		○	○	○※					○	○		○	○	○			
	水痘	○	○		○	○						○	○		○	○	○			
	日本脳炎	○※	○		○	○	○※	○※				○	○		○	○	○			
	2種混合	○	○		○	○	○	○				○	○		○	○	○			
	HPV（ヒトパピローマ）	○	○	○	○	○							○		○	○	○	○		
	3種混合	○	○		○	○						○	○※		○	○				
	不活化ポリオ	○	○		○	○						○	○※		○	○				
子ども（任意）	おたふくかぜ	○	○		○	○						○	○		○	○	○			
	インフルエンザ	1歳以上	○		○	○	3歳以上	小学生以上	1歳以上	小学生以上	小学生以上	3歳以上	○	3歳以上	1歳以上	○	1歳以上	小学生以上		
成人	風しん抗体検査（クーポン） 定期	○				○	○	○		○	○	○			○	○	○			
	風しん予防接種（クーポン） 定期	○				○	○	○		○	○	○			○	○	○			
	成人風しん 任意	○		○※		○	○	○			○	○	○		○	○	○			
高齢者	インフルエンザ 定期	○				○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○
	成人用肺炎球菌 定期	○				○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○
	成人用肺炎球菌 任意	○				○	○	○	○		○	○		○	○	○	○		○	

下館地区（2）

区分	医療機関名	しもだてメディカルポート	鈴木耳鼻咽喉科	すわクリニック	瀬端耳鼻咽喉科医院	玉野医院	筑西こころのクリニック	筑西診療所	とみざわハートクリニック	直江医院	長倉内科外科クリニック	のぎ小児科	野中医院	平間産婦人科病院	ひろせ内科クリニック	堀内皮膚科医院	みぞぐち皮膚科医院	宮田医院	八島医院
	備考			※■は問い合わせ														※■は3歳以上	
	電話番号	(21)1800	(25)4332	(22)2069	(25)3387	(28)0801	(25)2515	(28)2261	(28)1700	(22)3081	(54)5551	(28)8611	(25)0155	(22)3741	(25)5655	(25)5877	(23)2033	(22)2440	(22)3361
子ども（定期）	ロタ 1価（ロタリックス）												○	○					
	ロタ 5価（ロタテック）											○	○	○					
	B型肝炎											○	○	○					
	ヒブ											○	○	○					
	小児用肺炎球菌											○	○	○					
	4種混合								○			○	○	○					
	BCG											○	○	○					
	MR					○			○			○	○	○				○	
	水痘					○						○	○	○				○	
	日本脳炎			○※		○			○			○	○	○				○	
	2種混合			○		○			○			○	○	○	○			○	
	HPV（ヒトパピローマ）								○			○	○	○				○	
	3種混合												○						
	不活化ポリオ											○	○	○					
子ども（任意）	おたふくかぜ					○			○			○	○	○				○※	
	インフルエンザ		○	小学生以上	○	1歳以上			○	○	小学生以上	○	○	○	3歳以上	3歳以上	1歳以上	小学生以上	○
成人	風しん抗体検査（クーポン） 定期		○	○		○			○	○	○		○	○	○			○	
	風しん予防接種（クーポン） 定期		○	○		○			○	○	○		○	○	○			○	
	成人風しん 任意			○		○			○	○		○	○	○				○	
高齢者	インフルエンザ 定期	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	成人用肺炎球菌 定期		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	成人用肺炎球菌 任意		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

関城地区・明野地区・協和地区

区分	医療機関名	飯田医院（関城地区）	大園病院（関城地区）	河上医院（関城地区）	のかおい整形外科（関城地区）	濱名医院（関城地区）	山口医院（関城地区）	あけの元気館前クリニック（明野地区）	明野中央医院（明野地区）	かくらいクリニック（明野地区）	秀村医院（明野地区）	松岡整形外科（明野地区）	横瀬医院（明野地区）	池田整形外科（協和地区）	落合医院（協和地区）	協和中央病院（協和地区）	協和ヘルシーセンター（協和地区）	仙波病院（協和地区）	にいはり診療所（協和地区）
	備考												※■は問い合わせ						
	電話番号	(37)6745	(37)3101	(37)2460	(21)5880	(37)6920	(37)3777	(52)6333	(52)0026	(52)6711	(52)0077	(52)0068	(52)0027	(57)2555	(57)3011	(57)6131	(57)6030	(57)2013	(57)7700
子ども（定期）	ロタ 1価（ロタリックス）		○			○	○	○	○	○			○			○			
	ロタ 5価（ロタテック）					○	○	○	○	○						○			
	B型肝炎		○	○		○	○	○	○	○			○			○			
	ヒブ	○	○	○		○	○	○	○	○			○			○			
	小児用肺炎球菌		○	○		○	○	○	○	○			○			○			
	4種混合	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○			○			
	BCG		○				○	○	○	○			○			○			
	MR	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○			○			
	水痘	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○			○			
	日本脳炎		○	○		○	○	○	○	○	○		○			○			
	2種混合		○	○		○	○	○	○	○	○		○			○			
	HPV（ヒトパピローマ）			○		○	○	○	○	○	○		○※			○			
	3種混合	○				○	○	○	○	○						○			
	不活化ポリオ	○		○		○	○	○	○	○			○			○			
子ども（任意）	おたふくかぜ	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○		○			
	インフルエンザ	○	○	○		○	○	○	○	○	○	1歳以上	1歳以上	1歳以上	1歳以上	○		○	
成人	風しん抗体検査（クーポン） 定期		○	○		○	○	○	○	○	○		○	○		○			○
	風しん予防接種（クーポン） 定期		○	○		○	○	○	○	○	○		○	○		○			○
	成人風しん 任意	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○		○		○	○
高齢者	インフルエンザ 定期	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	成人用肺炎球菌 定期	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	成人用肺炎球菌 任意	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○		○	○

市外・県外

区分	医療機関名	さくらがわ地域医療センター（桜川市）（市外）	平島医院（桜川市）（市外）	大和クリニック（桜川市）（市外）	吉原病院（桜川市）（市外）	平間病院（下妻市）（市外）	池羽レディースクリニック（結城市）（市外）	城西病院（結城市）（市外）	西真岡こどもクリニック（真岡市）（県外）	真岡アセプトインターナショナルクリニック（真岡市）（県外）	芳賀赤十字病院（真岡市）（県外）
	備考			※■は問い合わせ							
	電話番号	(0296)(54)5100	(0296)(75)2510	(0296)(58)7788	(0296)(75)1177	(43)5100	(48)9668	(33)2111	(0285)(81)7900	(0285)(80)1000	(0285)(82)2195
子ども（定期）	ロタ 1価（ロタリックス）	○		○			○		○	○	○
	ロタ 5価（ロタテック）	○		○※			○	○	○	○	○
	B型肝炎	○	○	○			○	○	○	○	○
	ヒブ	○	○	○			○	○	○	○	○
	小児用肺炎球菌	○	○	○			○	○	○	○	○
	4種混合	○	○	○		○	○	○	○	○	○
	BCG	○		○			○	○	○	○	○
	MR	○	○	○		○	○	○	○	○	○
	水痘	○	○	○		○	○	○	○	○	○
	日本脳炎	○	○	○		○	○	○	○	○	○
	2種混合	○	○	○		○	○	○	○	○	○
	HPV（ヒトパピローマ）	○	○	○			○	○	○	○	○
	3種混合	○		○※		○	○		○	○	○
	不活化ポリオ	○	○	○※		○	○	○	○	○	○
子ども（任意）	おたふくかぜ	○		○		○	○	○	○	○	○
	インフルエンザ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
成人	風しん抗体検査（クーポン） 定期	○		○	○	○	○	○	○	○	○
	風しん予防接種（クーポン） 定期	○		○	○	○	○	○	○	○	○
	成人風しん 任意	○		○	○	○	○	○	○	○	○
高齢者	インフルエンザ 定期	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	成人用肺炎球菌 定期	○		○	○	○	○	○	○	○	○
	成人用肺炎球菌 任意	○		○	○	○	○	○	○	○	○

成人健康診査

生活習慣病の早期発見のために、年に１回は健康診査を受けましょう

●市では下記の対象者に、がん検診、特定健康診査、長寿健康診査、生活習慣病予防健診、人間ドック等にかかる費用の助成を実施しています。
●社会保険加入者は職場健診を受診してください。職場などで健診を受ける機会のない人は、年に１回は市の健診を受けましょう。

健診項目		対象者	申込み方法	備考	問い合わせ
医療機関健診	特定健康診査	40歳から74歳の国保加入者	医療機関にご確認ください	10ページ 医療機関健診欄参照	医療保険課 ☎24−2103
人間ドック	短期人間ドック	40歳から74歳の国保加入者 後期高齢者医療制度加入者	事前申請必要 ※応募方法詳細については、「広報筑西お知らせ版(4月15日号予定)」でお知らせします	10ページ 人間ドック欄参照	
	脳ドック				
	併診ドック（短期＋脳ドック）				
集団健診	結核・肺がん検診	40歳以上の人	健診日時を予約してください	12・14ページ参照	健康増進課 ☎22−0506
	胃がん検診				
	大腸がん検診				
	前立腺がん検診				
	B型・C型肝炎検査	40歳以上でこれまでに受けたことがない人			
	生活習慣病予防健診	16歳から39歳の人			
	特定健康診査	40歳から74歳の国保加入者			
	長寿健康診査	後期高齢者医療制度加入者			
骨粗しょう症検診	骨粗しょう症検診	詳細は骨粗しょう症検診の欄		14ページ参照	
口腔がん検査	口腔がん検診	詳細は口腔がん検診の欄			
女性検診	乳がん検診	詳細は乳がん・子宮頸がん検診の欄		15〜17ページ参照	
	子宮頸がん検診				

※自覚症状がある場合には、早めに医療機関で受診してください。

※対象年齢は令和４年3月31日現在の満年齢です。

医療機関健診　特定健康診査が受けられる医療機関（国保）

問い合わせ【医療保険課】
☎24−2103

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
下館地区			
大圃クリニック	21−0123	とみざわハートクリニック	28−1700
三岳荘小松崎病院	24−2331	玉野医院	28−0801
ごとうクリニック	23−3215	長倉内科・外科クリニック	54−5551
さとうクリニック	20−0310	野中医院	25−0155
下館胃腸科医院	24−8864	茨城県西部メディカルセンター	24−9111
新井内科医院	22−2618	宮田医院	22−2440
明野地区		関城地区	
明野中央医院	52−0026	大圃病院	37−3101
かくらいクリニック	52−6711	協和地区	
横瀬医院	52−0027	落合医院	57−3011
あけの元気館前クリニック	52−6333	協和中央病院	57−9959

- **健診内容**　問診、身体計測（身長、体重、腹囲、BMI）、血圧測定、血液検査（脂質、肝機能、血糖）、尿検査
- **自己負担金**　1,500円（40歳～74歳まで）
- **持ちもの**　市から送付された受診券・保険証・自己負担金
- **健診が受けられる期間**　令和4年3月31日まで
- **受診の流れ**
  1. 特定健診が受けられる医療機関へ予約をする。
  2. 受診方法を医療機関へ確認する。
  3. **持ちもの**を持参して、医療機関で健診を受診する。

※がん検診は、実施しておりませんので、集団健診をご利用ください。
※医療機関で受診される場合、心電図・眼底・貧血検査は医療機関での判断となります。検査費用は無料です。

※市外でも県内の病院であれば医療機関健診が受けられる病院があります。また、定期的に通院し同様の検査を受けている方は、通院時の検査データをかかりつけの病院から市へ提供いただくことにより、健診を受診したものとすることができます（検査データ提供に関する費用は無料）。詳しくはお問い合わせください。

人間ドック　短期・脳・併診ドック健診費の助成（国保・後期高齢者）

問い合わせ【医療保険課】
☎24−2103

- **受診前に、助成申請**が必要です。応募方法の詳細については、「**広報紙お知らせ版**」（**4月15日号予定**）でお知らせします。
- 対象者：40歳から74歳の市国保加入者（保険税完納の人）及び筑西市にお住まいの後期高齢者医療制度加入者（保険料完納の人）
- 脳ドック、併診ドック（短期人間ドック＋脳ドック）健診費の助成は**2年おき**です。令和元年・令和2年度に脳ドック、併診ドック健診費の助成を受けた人は、**今年度は短期人間ドックのみ**が対象です。
- **人間ドック健診費の助成を受ける人は、どの種類の助成を受ける場合でも集団健診などの助成は受けられません。**受診された場合には、**助成額を返還していただきますのでご注意ください。二重受診が確認された場合には、人間ドック健診費の助成は取り消しとなります。**

※脳ドックの検査項目に便潜血・胸部X線・胃部X線がない場合には、集団健診で実施する肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診が受診できますので、事前にご確認ください。

助成額

種別	金額
短期人間ドック	20,000円
脳ドック・併診ドック	25,000円

契約健診医療機関

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
茨城県西部メディカルセンター	24−9111	結城病院（ドック健診室）	0296−33−4172	筑波メディカルセンター（つくば総合健診センター）	029−856−3500
協和中央病院（健康医学管理センター）	57−9959	城西病院（城西総合健診センター）	0296−33−0115	筑波記念病院（つくばトータルヘルスプラザ）	029−864−8002
平間病院（総合健診センター）	0296−49−8010	自治医科大学健診センター	0285−44−2100	筑波大学附属病院（つくば予防医学研究センター）	029−853−4205
さくらがわ地域医療センター	0296−54−5100				

成人健診

成人集団健診

問い合わせ【健康増進課】
☎22−0506

令和３年度の成人集団健診は、新型コロナウイルス感染症対策として会場内での「３密」を避けるため、時間ごとに定員を設けて実施します。受診を希望する人は、事前に**受診日と受付時間の予約**を行ってください。健診の２週間前を目安に市の受診券及び尿・大腸がんの検査容器をお送りします。予約の詳細については12、14ページをご参照ください。

★健診項目・料金

※市では、受診される皆さんの負担を少なくするために、検査料金の助成を行っています。

健診項目	健康診査 ※市では下記の健診を受ける人へ、腎臓病の予防・早期発見のために、クレアチニン検査を無料で実施しています。			がん検診					
	特定健康診査	長寿健康診査	生活習慣病予防健診	胃がん検診	大腸がん検診	結核・肺がん検診		前立腺がん検診（男性のみ）	B型・C型肝炎検査
検査料金（助成前）	7,150円	5,885円	5,940円	4,950円	1,760円	1,870円	3,476円	2,420円	3,300円
主な内容	問診・身体測定・腹囲測定・血圧測定・尿検査（尿蛋白、尿糖）・血液検査（脂質、肝機能、HbA1c）・クレアチニン検査 ※長寿健康診査は腹囲測定を除きます。			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	問診 喀痰検査	問診 血液検査	問診 血液検査
資格＼料金	自己負担金（助成後）			自己負担金（助成後）					
筑西市国民健康保険の40歳～74歳	1,000円	―	―	1,300円	500円	無料	1,000円 ※該当者のみ	700円	1,000円 ※過去に市の健診で受けたことがない人のみ
筑西市国民健康保険以外の40歳～74歳	※加入先の健康保険組合にご確認ください（自費は7,150円）	―	―						
後期高齢者医療保険	―	無料	―						
16歳～39歳	―	―	1,500円	4,950円	1,760円	1,870円	―	2,420円	―

（年齢は令和４年3月31日現在の満年齢です。）

★追加検査

心電図検査 1,650円
眼底検査（両眼） 1,650円
貧血検査 330円
} 3,630円のところ **3項目セットで 2,200円**

※筑西市国民健康保険（40～74歳）、後期高齢者医療保険の人は、追加検査の料金が無料となります。
※生活習慣病予防健診を受けた人は、追加検査を上記の料金で受けることができます。
※セット料金は、加入している健康保険によって異なります。

結核・肺がん検診	65歳以上の人は、感染症法で年に１回の結核検診の受診（胸部レントゲン撮影）が義務づけられています。医療機関等で受ける機会のない人は、積極的に受診しましょう。
B型・C型肝炎検査	今年度41、46、51、56、61歳になる人は無料で検査を受けることができます。
大腸がん検診のみ	大腸がん検診のみを希望する人は、健康増進課（☎22−0506）までご連絡ください。

※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。

★日程表

【明野地区】

日程			会場	胃がん検診	予約期間
5月	10	月	明野保健センター	なし	☎ 電話 3/15(月)～18(木) 午前9時～午後5時 / 💻 インターネット 3/14(日)午前9時～3/21(日)終日
	11	火			
	12	水			
	13	木			
	14	金			
	17	月			
	18	火			
	19	水	明野保健センター	あり	
	20	木			
	21	金			
	22	土			

【関城地区】

日程			会場	胃がん検診	予約期間
6月	29	火	市生涯学習センター（関城支所隣り）	なし	☎ 電話 4/19(月)～21(水) 午前9時～午後5時 / 💻 インターネット 4/18(日)午前9時～4/22(木)終日
	30	水			
7月	1	木	市生涯学習センター（関城支所隣り）		
	2	金			
	4	日	市生涯学習センター	あり	
	5	月	健診協会県西センター		
	6	火			
	7	水	健診協会県西センター	なし	

【下館地区】

日程			会場	胃がん検診	予約期間
7月	28	水	川島出張所	あり	☎ 電話 6/21(月)～25(金) 午前9時～午後5時 / 💻 インターネット 6/20(日)午前9時～6/27(日)終日
	29	木	川島出張所	なし	
8月	2	月	下館保健センター		
	3	火			
	4	水			
	5	木			
9月	6	月	下館保健センター	あり	
	7	火			
	8	水			
	9	木			
	21	火	下館保健センター	なし	
	22	水			
	27	月			
	28	火			
	29	水			
10月	11	月	下館保健センター	なし	☎ 電話 8/30(月)～9/3(金) 午前9時～午後5時 / 💻 インターネット 8/29(日)午前9時～9/5(日)終日
	12	火			
	13	水			
	14	木			
	15	金			
	26	火	下館保健センター	あり	
	27	水			
	28	木			
	29	金			
	30	土			
11月	8	月	下館保健センター		
	9	火			
	10	水			
	11	木			

【協和地区】

日程			会場	胃がん検診	予約期間
11月	16	火	協和ふれあい健康プラザ	なし	☎ 電話 10/11(月)～14(木) 午前9時～午後5時 / 💻 インターネット 10/10(日)午前9時～10/17(日)終日
	17	水	協和転作促進センター		
	18	木	協和保健センター		
	19	金			
	24	水			
	25	木			
	26	金			
	28	日	協和保健センター	あり	
	29	月			
	30	火			
12月	1	水	協和保健センター		
	2	木	協和保健センター	なし	
	3	金			

★予約方法

1. 受診日・受付時間を決める
   ※受付時間の詳細は、以下の表をご参照ください。

胃がん検診あり	胃がん検診なし
① 7:30～ 8:00	① 9:00～ 9:30
② 8:00～ 8:30	② 9:30～10:00
③ 8:30～ 9:00	③10:00～10:30
④ 9:00～ 9:30	④10:30～11:00
⑤ 9:30～10:00	⑤13:00～13:30
⑥10:00～10:30	⑥13:30～14:00
⑦10:30～11:00	⑦14:00～14:30
⑧11:00～11:30	⑧14:30～15:00

2. 電話またはインターネットで予約する
   ※健診日によって予約期間が異なりますのでご注意ください。

☎ **電話**（平日　午前9時～午後5時）
0570-077-150

💻 **インターネット**（24時間受付）
https://kenko-link.org/

★健診当日の持ちもの

- 筑西市発行の受診券
- 健康保険証
- 自己負担金
- 特定健診受診券（健康保険組合発行）

※受診券の発行については、加入先の健康保険組合にご確認ください。

健診結果は、受診日の**約１か月半後**を目安に送付します。

★受診時の注意事項

健康診査

【健診当日の飲食】

・特定健診、長寿健診、生活習慣病予防健診などの健康診査を受ける人

午前に予約した人 ⇒ 朝食をとらずにお越しください。

※朝食を抜いた時、血糖を下げる薬は絶対に服用しないで下さい。

午後に予約した人 ⇒ 朝食は軽めに済ませ、昼食はとらずにお越しください。

・水やお茶などの水分は、普段どおりに飲用してください。

・血圧を下げる薬などの内服薬のある人は、事前に主治医にご確認ください。

大腸がん検診

【検診容器】

・検診容器は、成人集団健診を予約した人全員に、受診券と一緒にお送りします。

大腸がん以外の項目も受ける人 ⇒ 電話またはインターネットでご予約ください。
（予約の詳細は12、14ページにて）

大腸がん検診のみ受ける人 ⇒ 健康増進課（☎22-0506）までご連絡ください。

・上記以外で容器が必要な人は、下記の場所に置いていますのでご利用ください。

- **健康増進課（本庁舎２階）**
- **医療保険課（本庁舎１階）**
- **川島出張所**
- **関城支所**
- **明野支所**
- **協和支所**

【便のとり方など】

・健診を受ける日の６日前から便をとることができます。

６日前	５日前	４日前	３日前	２日前	１日前	提出日（健診当日）

採　便　可　能　期　間

・健診当日に２回分の便を提出してください。

・２本提出が原則ですが、２本とれない時には１本でも検査できます。

・１本の容器に２回分の便を入れないでください。

・容器には使用期限があります。期限は袋に記載されていますので、ご注意ください。

胃がん検診

【胃がん検診の予約】

胃がん検診を受けるには、胃がん検診の予約が必要になります。

胃がん以外の項目（特定健診、肺がん検診など）も受ける人
⇒「胃がん検診」と「成人集団健診」の両方の予約をとってください。

胃がん検診のみ受ける人
⇒「胃がん検診」のみ予約してください。

【飲食と内服薬】

・検診前夜は午後８時頃までに食事を済ませ、以降の食事はしないでください。

・飲水は深夜０時頃までは可能です。熱中症や脱水症の起きやすい夏季は、水分摂取に特にご注意ください。

・服薬のための飲水は、コップ１杯（200ml）程度としてください。

・内服薬の服用について判断に迷う時は、主治医にご相談ください。

【胃がん検診を安全に実施するために】

以下の項目に該当する人には、受診をお断りすることがあります。

- ◆ 検診当日に体調の悪い人
- ◆ 検診当日の血圧が高い人
- ◆ バリウム検査で体調不良になったことがある人
- ◆ 胃腸の病気で治療中、経過観察中の人
- ◆ 胃の切除や腸の病気の既往がある人
- ◆ 開腹手術を３回以上受けている人
- ◆ 検査のための体位変換（寝返りなど）が困難な人
- ◆ 重い心臓疾患、肺疾患、腎臓疾患のある人
- ◆ １年以内に手術を受けた人
  （手術後１年以上で通院中の人は、主治医の許可が必要です。）
- ◆ 妊娠の可能性がある人
- ◆ ひどい便秘症の人（３日以上排便がない人）
- ◆ 飲み込む時にむせやすい人
  （バリウムが気管に入ると、呼吸困難や肺炎の原因になります。）

※胃がん検診の注意事項は、日本消化器がん検診学会関東甲信越支部『胃Ｘ線検診安全基準』に基づき作成しています。

集団健診（予約制）の実施について

筑西市では、新型コロナウイルス感染症対策として、全ての集団健診を『事前予約制』で実施することになりました。健診を受ける日や時間帯に定員を設けることで、会場内での「３密」を回避することを目的としています。

今年度から市の成人健診、女性検診、骨粗しょう症検診を受ける際には事前の予約が必須となります。ご理解とご協力をお願いいたします。

～ 予約のしかた ～

（成人健診・女性検診・骨粗しょう症検診共通）

Step 1 受診日･受付時間を決める

Step 2 予約期間内に予約する

予約は電話か
インターネットで

☎予約専用電話　0570−077−150【ナビダイヤル】
（平日　午前９時～午後５時）

インターネット　https://kenko-link.org/
（24時間受付）

40歳～70歳 女性　骨粗しょう症検診

◆令和３年４月１日から令和４年３月31日までに40、45、50、55、60、65、70歳になる女性が対象です。
◆対象者には、令和４年１月頃に案内はがきを送付します。
◆検診の対象者で受診を希望する人は、受診日と受付時間の予約を行ってください。

★検診当日の持ちもの
・骨粗しょう症検診案内はがき
・自己負担金　700円

★日程表

日程			会　場	受付時間	予約期間
2月	8	火	協和保健センター	① 9：30～10：00	☎ 電話 1/17(月)～19(水) 午前９時～午後５時
	9	水	明野保健センター	②10：00～10：30	
	10	木	関城保健センター（関城支所２階）	③10：30～11：00	
	14	月	下館保健センター	④11：00～11：30	インターネット 1/16(日) 午後６時～ 1/20(木) 終日
	15	火		⑤13：30～14：00	
	21	月		⑥14：00～14：30	※それぞれの予約先は左の表をご参照ください。
	22	火		⑦14：30～15：00	

※骨粗しょう症検診の結果は、約１か月後に個人宛に送付します。

40歳～74歳　口腔がん検診

◆口の中にできるがんを「口腔がん」といい、タバコを吸う人は吸わない人に比べて、４倍以上かかりやすいといわれています。
◆口腔がんの早期発見・治療のために、歯科医師によるがん検診と講演会を実施します。（※検診内容は変更になる可能性あり）
◆日時などの詳細は、広報紙や通知でお知らせします。

※口腔がん検診は、成人集団健診とは別日程で実施しています。

ご不明な点は、お問い合わせください。　健康増進課　☎22−0506

女性検診　乳がん・子宮頸がん検診

問い合わせ【健康増進課】
☎22−0506

『集団検診』または『医療機関検診』のいずれか一方を選んでください。

集団検診

★日程表

日程			会場	予約期間
5月	27	木	下館保健センター	☎電話 4/12(月)～16(金) 午前9時～午後5時
	28	金		
	31	月		
6月	1	火		
	2	水		
	3	木		
	4	金		
	5	土		
	7	月		
	8	火		
7月	14	水	明野保健センター	インターネット 4/11(日)午後6時～4/18(日)終日
	15	木		
	16	金		
	17	土		
	19	月		
	20	火		

日程			会場	予約期間
8月	17	火	協和保健センター	☎電話 7/5(月)～9(金) 午前9時～午後5時
	18	水		
	19	木		
	20	金		
	23	月		
9月	13	月	健診協会県西センター	
	14	火		
	15	水		
	16	木		
10月	18	月	川島出張所	インターネット 7/4(日)午後6時～7/11(日)終日
	19	火		
	20	水	下館保健センター	
	21	木		
	22	金		
	23	土		

※7月14日は託児実施日

受付時間 ＼ 実施項目		乳がん検診（超音波・マンモグラフィ）	子宮頸がん検診
①	10:00～10:10	○	―
②	10:20～10:30	○	―
③	12:30～12:40	○	○
④	12:50～13:00	○	○
⑤	13:10～13:20	○	○

★予約方法

1. 受診日・受付時間・受診項目を決める
※日時の詳細は左の日程表、受診項目は下の検診内容をご参照ください。

2. 電話またはインターネットで予約する
※検診日によって予約期間が異なりますのでご注意ください。

☎電話（平日　午前9時～午後5時）　0570−077−150

インターネット（24時間受付）
https://kenko-link.org/

・受診日の決定した人から、順次「婦人科検診票」を送付します。受診日に必ずご持参ください。
・集団検診の結果は、受診日の約1か月～1か月半後に個人宛に送付します。
・託児を希望する人は、7月14日をご予約ください。託児の対象は3歳まで、定数は先着20名です。

●託児を希望する人の予約先　⇒　☎22−0506（健康増進課）

★検診内容

項目 ＼ 年齢		20～29歳	30～40歳	41歳以上
乳がん検診	超音波検査	―	○	偶数年度生まれ
	マンモグラフィ検査	―	―	奇数年度生まれ
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診検査	○	○	○

★検診当日の持ちもの

・婦人科検診票
・自己負担金　乳がん検診　1,000円
　　子宮頸がん検診　1,000円
・バスタオル（乳がん検診を受ける人）
※子宮頸がん検診を受ける人は、スカート着用が便利です。

医療機関検診

★実施期間

令和３年度医療機関検診の実施期間は

令和３年６月１日（火）～ 令和４年２月28日（月） となります。

期間終了間近は混雑が予想されますので、早めの予約・受診をお勧めします。

★検診当日の持ちもの

- 医療機関検診受診券
- 健康保険証
- 自己負担金
  - 乳がん検診　2,000円
  - 子宮頸がん検診　2,000円

★予約・申込み方法

A：個人宛に「医療機関検診受診券」が届いた人

⇒ 受診券の記載内容を確認し、医療機関へ直接電話予約をしてください。

B：上記に該当しない人

⇒ 17ページの「令和３年度　医療機関検診申込書」に必要事項を記入し、郵便ポストへ投函してください。市が発行する「医療機関検診受診券」が届いた後、医療機関へ直接電話予約をしてください。

- 子宮頸がん検診の結果は、受診日の約１か月～１か月半後に個人宛に送付します。
- 乳がん検診の結果送付の時期や通知方法などは、受診した医療機関や受診項目によって異なります。

★実施医療機関

	医療機関名		電話番号	乳がん検診 超音波検査	乳がん検診 マンモグラフィ検査	子宮頸がん検診 子宮頸部細胞診検査
市内医療機関	茨城県西部メディカルセンター		（午前11時～午後4時）24-9135 ※上記時間外は 24-9111	○	○	○
市内医療機関	遠藤産婦人科医院		20－1000	○	○	○
市内医療機関	おおもりクリニック		28－1120	○	－	－
市内医療機関	小松崎産婦人科医院		24－6327	－	－	○
市内医療機関	三岳荘小松崎病院		24－2331	○	－	－
市内医療機関	長倉内科・外科クリニック		54－5551	○	－	－
市内医療機関	平間産婦人科医院		22－3741	○	－	○
市内医療機関	宮田医院		22－2440	○	－	－
市外医療機関	平間病院	下妻市	0296－43－5100	○	○	－
市外医療機関	池羽レディースクリニック	結城市	0296－33－3465	－	－	○
市外医療機関	城西病院（城西総合健診センター）	結城市	0296－33－0115	○	○	○
市外医療機関	庄司クリニック	つくば市	029－836－0405	○	－	○
市外医療機関	筑波記念病院（筑波総合クリニック）	つくば市	029－877－1221	－	－	○
市外医療機関	筑波記念病院（つくばトータルヘルスプラザ）	つくば市	029－864－3588	○	○	○
市外医療機関	つくば木場公園クリニック	つくば市	029－836－4123	－	－	○
市外医療機関	つくば国際ブレストクリニック	つくば市	029－856－0819	○	○	－
市外医療機関	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	029－856－3500	○	○	○

キリトリ線

料金受取人払郵便
下館局承認
3071
差出有効期間
令和４年２月
28日まで

〒308-8790
茨城県筑西市中館
保健福祉部　健康増進課　行

令和３年度　医療機関検診申込書

住　　所　〒

筑西市

氏　　名

生年月日　Ｓ・Ｈ　　年　　月　　日

電話番号
（携帯電話可）

※必ず記入してください

保険証の種類

筑西市国保　・　社保　・　後期高齢　・　その他

受診する項目

☐ 乳がん検診　　（対象年齢：30歳以上）

☐ 子宮頸がん検診　（対象年齢：20歳以上）

キリトリ線

★医療機関検診申込書の書き方

令和３年度　医療機関検診申込書

住　　所　〒

筑西市

氏　　名

生年月日　Ｓ・Ｈ　　年　　月　　日

郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号を必ず記入してください。

電話番号
（携帯電話可）

※必ず記入してください

加入している医療保険を〇で囲んでください。

保険証の種類

筑西市国保　・　社保　・　後期高齢　・　その他

受診する項目

☐ 乳がん検診　　（対象年齢：30歳以上）

☐ 子宮頸がん検診　（対象年齢：20歳以上）

対象年齢を確認し、受診を希望する検診項目に✔を入れてください。両方を希望する人は、それぞれに✔を入れてください。

✂（キリトリ線）に沿って切り取り、切手を貼らずにポストへ投函してください。

女性検診（集団・医療機関共通）
予約・申込み・受診のご注意

1. 集団検診の申込みは、令和３年度より、**電話またはインターネットによる事前予約制**に変わりました。それ以外の方法での集団検診の申込みは、承ることができませんのでご了承ください。
2. 令和２年度を含めて、過去３年以内に検診を受けている人、及び今年度内に20歳、30歳、41歳に到達する人には、個人宛に「医療機関検診受診券」をお送りしています。医療機関検診を希望される人は、そちらの受診券をご使用ください。集団検診を希望される人は、15ページをご参照のうえ、受診する日時の予約を行ってください。
3. 今年度、初めて市の医療機関検診を受ける人、または過去３年以内に検診を受けたことがない人で、医療機関健診を希望される人は、左の「令和３年度　医療機関検診申込書」に必要事項を記載し、郵送してください。後日「医療機関検診受診券」をお送りします。
4. 検診当日の時点で筑西市に住所のない人は、検診を受けることができません。
5. 乳がん検診・子宮頸がん検診を年度内に受診できるのは、それぞれ１回のみとなります。２回目以降の受診は、全額自己負担となりますのでご注意ください。
6. しこりや不正出血等の自覚症状がある人は、検診を待たずに専門医の診察を受けてください。
7. 授乳中や生理中の人は、乳房の状態や経血量により、正確に検査できないことがあります。
8. 以下の人には医療機関での検診をお勧めしています。
   - 婦人科疾患で治療中、経過観察中の人
   - 豊胸手術を受けている人
   - ペースメーカー等を入れている人
   - 授乳中の人
   - 初めて子宮頸がん検診を受ける人
   - 性交渉の経験が無い人

予防相談　健康が気になる人への保健指導

問い合わせ【健康増進課】
☎22-0506

メタボリックシンドロームが進行すると、深刻な生活習慣病を引き起こします。
～ 特定健診・特定保健指導で、生活習慣病の発症を予防しましょう ～

健康づくり奨励単位認定事業

特定健診・特定保健指導の流れ

〈 お知らせが届く 〉
保険組合から受診券が届いたら、健康診査を受けましょう。

〈 特定健診を受ける 〉
健康診査についての詳細は、健康カレンダーの9～14ページをご覧ください。

〈 判定・結果通知 〉
結果が出るまでには約1か月半かかります。
結果によっては、特定保健指導などへお誘いの通知が届きます。

特定保健指導の面接へお誘いする基準

A

□ 腹囲　男性 85cm以上
　　女性 90cm以上

または

□ BMI（体格指数）　25以上
計算式：BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

＋

B

□ 血圧　収縮期血圧（上の血圧）130mmHg以上
　　または
　　拡張期血圧（下の血圧）　85mmHg以上

□ ヘモグロビンA1c 5.6%以上（NGSP：国際標準値）

□ 中性脂肪150mg/dl以上
　　または
　　HDLコレステロール値40mg/dl未満

＊上記のいずれかに該当し、さらに喫煙歴があると、生活習慣病の危険度は高くなります。

健診結果で対象となる人にはお手紙が届きます

（糖尿病・脂質異常症・高血圧症で既に服薬中の人を除く）

対象になりましたら、保健指導を受けましょう

保健師や管理栄養士などが一緒に生活の見直しを行い、健康的な生活に自ら改善できるよう様々な働きかけやアドバイスを行います。

栄養相談　生活習慣病予防のための栄養相談　要予約

場所	日時
健康増進課	担当栄養士と相談の上、ご都合のよい日で設定します。

＊お気軽にご相談ください。

みんなで健康づくり

まちづくり出前講座［健康づくり編］

この講座は市民の皆さんの健康づくりにお役立ていただくため、市の職員（保健師、栄養士、看護師）や協力団体（食生活改善推進員、健康運動普及員など）が地域に出向いてお話しします。
自治会での集会、老人クラブ、女性会、子ども会、ＰＴＡなどでお集まりの機会にぜひご利用ください。

講座名	内容	担当
子どもの健康づくり	子どもの成長に合わせた健康づくりについて	母子保健課 ☎24−2115
親子性教育（いのちの教育）	自分の体や性、いのちの大切さを知るための教室	
子どもの食生活	子どもの心身の健康を育む食生活の指導	
むし歯予防教室	子どものむし歯予防のための歯みがきとおやつの指導	
子育て支援センターってなに？	子育て支援センターについて	
生活習慣病の予防	高血圧編・脂質異常編・糖尿病編について	健康増進課 ☎22−0506
女性の健康づくり講座	女性の健康づくり（乳がん予防など）について	
歯の健康講座	歯と口の健康を守る口腔ケアについて	
健康づくり栄養教室	健康づくりのための栄養について	
健康づくりのための料理教室	食生活改善推進員による講話と調理実習	
健康づくり運動教室	健康運動普及員による健康づくりのための運動指導	
生活体力・身体年齢測定	健康運動普及員による高齢者の生活維持のための体力測定	
健康ウォーキング教室	健康運動普及員による健康増進のためのウォーキング指導	
スクエアステップ体操教室	健康運動普及員による認知症予防の脳トレ・脚力アップ等の指導	
フレイル予防運動教室	健康運動普及員による高齢者対象の脳トレと筋力低下を予防するための指導	
感染症の予防	感染症の予防について	
予防接種	乳幼児期からの予防接種、高齢者等の予防接種について	
成人健診（検診）	各種健診（検診）の内容と受診方法	
国民健康保険制度	国民健康保険制度の仕組みについて	医療保険課 ☎24−2103
後期高齢者医療制度	後期高齢者医療制度について	
医療福祉費支給制度	医療福祉費支給制度について	

申込み　開催の14日前までに担当課または市民協働課　☎23−1600に利用申込書をご提出ください。
【健康づくり奨励単位認定事業】一部該当になるものもあります。

健康運動普及員による健康運動教室

健康づくり奨励単位認定事業

体操内容：家庭で簡単にできる体操、バランスのとれた体力づくり　**参加料**：無料
対象者：上記内容に関心のある人　**服装**：運動のできる服装・運動靴
持参品：バスタオル・タオル・飲み物・上履き（アルテリオ、あけの元気館、宮山ふるさとふれあい公園を除く）

会場	開催日時		
アルテリオ（会議室Ａ）	第１・３金曜	午後１時３０分～３時	
下館武道館１階	第１木曜	午後１時３０分～３時	＊男性のみの教室
	第２・３・４木曜	午後１時３０分～３時	＊第２木曜は筋力アップ健康運動教室 ＊第３木曜は認知症予防体操
関本公民館（大ホール）	第１水曜	午後１時３０分～３時	
あけの元気館（健康体操室）または　明野保健センター（ホール）	第１・３火曜	午後１時３０分～３時	
宮山ふるさとふれあい公園（ホール）	第２・４火曜	午後１時３０分～３時	
明野いきがいセンター（多目的ホール）	第４水曜	午後１時３０分～３時３０分	＊認知症予防体操
協和ふれあいセンター（集会室）	第１・３金曜	午後１時３０分～３時	
	第４月曜	午後１時３０分～３時	＊男性のみの教室
	第４金曜	午前１０時～１１時３０分	＊認知症予防体操

会場に変更があった際は、広報紙でお知らせします。　問い合わせ【健康増進課】☎22−0506

ちくせい健康づくり都市宣言

筑西市の未来に向けて家庭や職場、学校及び地域が互いに支え合いながら、一丸となって健康づくりを推進し、健やかに笑顔で暮らせるまちを実現するため「ちくせい健康づくり都市」を宣言しました。

キャッチフレーズは
「めざせ！ずーっと健康」

健康増進
みんなが笑顔！正しい生活習慣を身につけ
地域ぐるみで健康づくりに努めます

母子保健
健やかに成長！地域と家庭で支えあい
安心して子どもを生み育てます

自殺対策
こころの健康！自分らしく心豊かに生活し
人とのつながりを大切にします

食育推進
おいしく食育！筑西の食材を活かし
うす味でバランス良い食事を楽しみます

歯科保健
じょうぶ（丈夫）な歯！健康の源である
歯と口を大切にします

筑西市健康づくり奨励単位認定事業

筑西市民の〝生活習慣病予防のための健康づくり活動〟を応援します。

手順
① 健康増進課で単位認定手帳をもらう
② 該当する事業に参加し、押印してもらう
③ 単位がたまったら健康増進課に申請する

～ 単位取得ごとに記念品を贈呈します！～

問い合わせ【健康増進課】☎２２−０５０６

気軽に健康相談

問い合わせ【健康増進課】
☎22−0506

こころの健康相談 要予約

気分が落ち込んでやる気がでない、眠れない、イライラするなど、こころの問題で悩んでいる人や、その家族の相談を専門医師がお受けします。

相談時間　午後２時～３時３０分

＊予約は１週間前までにお願いします。

日　程	会　場	日　程	会　場
4月14日(水)	下館保健センター	10月13日(水)	協和保健センター
5月12日(水)	関城保健センター	11月10日(水)	関城保健センター
6月　9日(水)	明野保健センター	12月　8日(水)	明野保健センター
7月14日(水)	協和保健センター	1月12日(水)	下館保健センター
8月18日(水)	下館保健センター	2月　9日(水)	協和保健センター
9月　8日(水)	明野保健センター	3月　9日(水)	関城保健センター

こころの生活支援相談 要予約

・こころの病気を持った人の就労や生活について、精神保健福祉士や保健師などがご相談をお受けします。
・相談日は、水曜日の午後です。

こころのデイケア

・こころの病気で通院しながら家庭で過ごしている人が対象となります。
・スポーツ、ゲーム、料理、創作活動などを行います。
・グループ活動を通して、友達をつくり、生活リズムの立て直し、体力づくりなどを目指しています。
・見学を希望する人は、事前にお問い合わせください。

相談等についての秘密は厳守いたします。

メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」

パソコンや携帯電話を使って、日々の生活の中で感じるストレスや気持ちの落ち込み度を気軽にチェックできます。

本人モード、家族モードなど７つのモードがあります。

ご利用の方は下記へアクセスください。（外部へリンクします）

https://fishbowlindex.jp/chikusei/

携帯・スマホはこちらから

＊利用料は無料です。個人を特定されることはありませんので、安心してご利用ください。
＊メンタルヘルスのチェック後には、相談窓口もご覧になれますので、ご利用ください。

ちくせい健康ダイヤル24

24時間電話健康相談サービスご利用案内

年中無休・24時間・無料

0120−08−2941

（お名前と年齢を告げてご利用ください）

健康相談　医療相談　介護相談　育児相談　メンタルヘルス　医療機関情報

ひとりで悩む前に、まずはお電話ください。

（固定電話・携帯電話から利用できます）

筑西市が委託している医師をはじめ各専門職が電話で相談に応じます。

＊筑西市にお住まいの人がサービスをご利用になれます。
＊プライバシーは厳守します。ただし、生命の危険など、守秘の限界を超えると判断した場合を除きます。
＊ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

献　血　献血のお知らせ

★下記日程により献血を実施しますので、みなさまのご協力をお願いします。

献　血　日　程					
月	日	曜日	会　場	午　前	午　後
4月	27日	（火）	筑西市役所	10:00～12:00	1:15～3:30
7月	7日	（水）	協和公民館	9:30～12:00	1:00～3:30
8月	6日	（金）	筑西市役所	10:00～	3:30
10月	6日	（水）	協和公民館	9:30～12:00	1:00～3:30
11月	4日	（木）	筑西市役所	10:00～	3:30
12月	8日	（水）	筑西市役所	10:00～12:00	1:15～3:30
2月	18日	（金）	筑西市役所	10:00～	3:30
3月	9日	（水）	協和公民館	9:30～12:00	1:00～3:30
	23日	（水）	筑西市役所	10:00～12:00	1:15～3:30

✿400mL献血にご協力お願いします✿

献血基準	400mL献血
年　齢	男性：17～69歳 ※ 女性：18～69歳 ※
体　重	男女とも50kg以上
最高血圧	90mmHg以上 180mmHg未満
最低血圧	50mmHg以上 110mmHg未満
色素素量	男性：13.0g／dL以上 女性：12.5g／dL以上
採血間隔	男性は、12週間後、 女性は、16週間後の同じ曜日から

※65歳以上の人の献血については60～64歳の間に献血の経験がある人に限ります。

【健康増進課】☎22-0506

救　急　連絡先　急な病気で困ったら

夜間休日一次救急診療所

（新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響により休診中です。再開時には広報紙等でお知らせいたします。）

住　所	筑西市小林３５５番地１（下館保健センター内）	
診療科目	内科・小児科	
診療日 受付時間	昼間	日曜日・祝日・年末年始（12/31～1/3） 午前９時～午前11時　・　午後０時30分～午後１時30分
	夜間	平日・土曜日 午後７時～午後８時30分
持ちもの	健康保険証、その他（お薬手帳、医療福祉費受給者証、母子健康手帳など）	

問合せ先　☎0296-45-5526　※診療受付時間内のみの対応となります。

▼下記①～④については24時間365日無料で電話対応しております。

①ちくせい健康ダイヤル24	☎0120-08-2941	医師をはじめ各専門職が電話相談に応じます。 医療機関情報、健康相談、医療相談、育児相談、介護相談、メンタルヘルス等の相談が利用できます。 ※筑西市にお住まいの人が利用できます。
②茨城救急電話相談	こども ☎#8000 おとな ☎#7199 又は ☎03-6667-3377	看護師が電話で相談に応じます。
③筑西広域消防本部テレフォンサービス	☎0296-25-0111	休日・夜間に受診できる医療機関を音声案内しています。 ※火災や事故等の発生時はその情報が流れます。 ※24時間対応（自動音声）
④小児救急医療筑波メディカルセンター病院	☎029-851-3511	小児救急の診療を行っています。 ※緊急度の高い患者さんを優先的に診察するためにトリアージ（緊急度、重症度による診察順位の決定）を行っています。
茨城県救急医療情報システム	県内の医療機関を探すことができます。 インターネット検索　https://www.qq.pref.ibaraki.jp/	

【地域医療推進課】☎22-0535

AED 市内のＡＥＤ設置箇所

筑西市内の公共施設では下記の施設にＡＥＤが設置されています。ＡＥＤ（自動体外式除細動器）は、突然心停止状態に陥った時、心臓に電気ショックを与え、正常な状態に戻す医療機器です。ＡＥＤは自動的に傷病者の心電図を解析して除細動の必要性を判断し、音声で必要な処置を指示してくれます。
下記の施設に設置されているＡＥＤは、茨城県ＡＥＤ設置施設登録制度により登録されており、どなたでも利用可能です。

（令和２年９月現在）

地区		施設名称	住所	電話番号
下館	下館	下館中学校	岡芹 1000	24-0314
		下館小学校	甲 392-1	22-3071
		筑西市役所本庁舎	丙 360	24-2111
		地域交流センターアルテリオ	丙 372	23-1616
	伊讃	下館西中学校	飯島 600	28-0404
		伊讃公民館	外塚 720	25-1794
		伊讃小学校	西谷貝 469	22-2042
	川島	川島小学校	伊讃美 1859	28-0202
		筑西遊湯館	下川島 471-2	33-5151
		きぬ聖苑	下川島 655-1	33-6635
		川島公民館	下川島 772-1	28-5604
	竹島	竹島小学校	稲野辺 26	22-3789
		竹島公民館	稲野辺 513-1	25-1790
		総合福祉センター	小林 355	22-5191
		心身障害者福祉センター	小林 355	22-3760
		下館保健センター	小林 355-1	24-2266
		筑西消防署	直井 1076	24-4504
		道の駅グランテラス筑西	川澄 1850	45-5005
	養蚕	茨城県西部メディカルセンター	大塚 555	24-9111
		養蚕小学校	下中山 298	22-3509
		養蚕公民館	蕨 632	25-1452
	五所	下館総合体育館	上平塚 627	28-5040
		五所小学校	山崎 1419-1	22-3884
	中	中公民館	折本 325-1	25-1887
		下館北中学校	折本 895	22-2334
		中小学校	中館 1122-1	22-3709
	河間	河間小学校	羽方 14-2	22-2327
	大田	下館南中学校	一本松 546	22-3736
		筑西診療所	玉戸 1658	28-2261
		下館トレーニングセンター	二木成 1622	25-1535
		大田公民館	西方 1684-8	22-6132

地区		施設名称	住所	電話番号
下館	大田	大田小学校	西方 1748-1	22-2651
		県西生涯学習センター	野殿 1371	24-1151
	嘉田生崎	中央図書館	下岡崎 1-11-1	24-3530
		嘉田生崎小学校	西石田 587	22-3872
関城	関本	筑西消防署　関城分署	上野 1045-1	37-2444
		関本公民館	関本上 1470	37-6626
		関城西小学校	関本中 388	37-6934
	河内	関城中学校	犬塚 100	37-6055
		関城東小学校	藤ケ谷 678	37-6924
		関城老人福祉センター	藤ケ谷 733-4	37-2301
		関城体育館	藤ケ谷 1845-1	37-6049
		筑西市役所　関城支所	舟生 1040	37-6111
		生涯学習センター（ペアーノ）	舟生 1073-21	37-7803
	黒子	認定こども園せきじょう	黒子 216－1	37-3320
明野	大村	明野農村環境改善センター	新井新田 41-2	52-1381
		あけの元気館	新井新田 48-1	52-7111
		筑西市役所　明野支所	海老ヶ島 1300	52-1111
		大村小学校	海老ヶ島 1313	52-0017
		明野公民館	海老ヶ島 2120-7	52-5333
		明野トレーニングセンター	海老ヶ島 2120-7	52-0567
		明野図書館	海老ヶ島 2120-7	52-2466
		筑西消防署　明野分署	倉持 1123-1	52-1581
		明野中学校	倉持 1138	52-0202
	長讃	長讃小学校	宮後 1480	52-0049
		宮山ふるさとふれあい公園	宮山 504	52-3610
	上野	上野小学校	中上野 621-3	52-0069
	鳥羽	鳥羽小学校	鷺島 170	52-0258
		明野幼稚園	成井 622	52-0147
	村田	村田小学校	村田 1839	52-0056

地区		施設名称	住所	電話番号
協和	小栗	小栗小学校	小栗 5545	57-3411
	新治	協和中学校	門井 1803-7	57-3155
		新治小学校	門井 1890-2	57-2061
		協和公民館	門井 1962-2	57-2515
		筑西消防署　協和分署	門井 1976-1	57-3479
		協和ふれあいセンター	久地楽 237	57-5821
		協和の杜体育館	久地楽 260	57-6600
	古里	古里小学校	桑山 2498-1	57-2184
		県西総合公園	桑山 2818	57-5631

そのほかのAED設置箇所について

民間施設や医療機関等の市内ＡＥＤ設置箇所については、いばらきデジタルまっぷで検索できます。

【インターネット】
いばらきデジタルマップ
https://www2.wagmap.jp/ibaraki/top/

【健康増進課】 ☎22－0506

保健センター案内図

下館保健センター
夜間休日一次救急診療所

〒308-0806
筑西市小林355番地1

協和保健センター
〒309-1103
筑西市久地楽260番地

関城保健センター
〒308-0111
筑西市舟生1040番地　関城支所2階
※平成30年4月1日移転しました。

明野保健センター
〒300-4516
筑西市新井新田48番地1

筑西市役所本庁舎

母子保健課 子育て世代包括支援センター こども家庭総合支援拠点 医療保険課	1階
健康増進課 地域医療推進課	2階

発行：筑西市保健福祉部健康増進課　〒308-8616 筑西市田中町丙360（本庁舎2階）
☎22−0506　FAX25−2913　URL https://www.city.chikusei.lg.jp

転入された人へ

1. 妊婦・産婦の人

【母子保健課】	☎24−2115

妊婦・産婦・新生児聴覚検査・乳児一般健康診査受診票をお渡しします。

★持ち物：母子健康手帳
妊婦・産婦・乳児健康診査受診票
（転入前の住所地で交付）

2. お子さんがいる人

①就学前のお子さんがいる人

【母子保健課】	☎24−2115

集団健診・医療機関健診・各種相談のご案内等をいたします。１歳未満のお子さんで、医療機関での健診を受診していない人には、『乳児一般健康診査受診票』をお渡しします。

★持ち物：母子健康手帳

②定期の予防接種が終わっていない人

【健康増進課】	☎22−0506

母子健康手帳で接種の有無を確認後、予防接種の予診票をお渡しします。

★持ち物：母子健康手帳

3. 妊婦の人、お子さんがいる人

【医療保険課】	☎24−2103

医療福祉費支給制度・はぐくみ医療費支給制度
医療費の一部助成について（P1参照）

4. 成人健診、女性検診等を受診ご希望の人

【健康増進課】までお問い合わせください。

【健康増進課】	☎22−0506