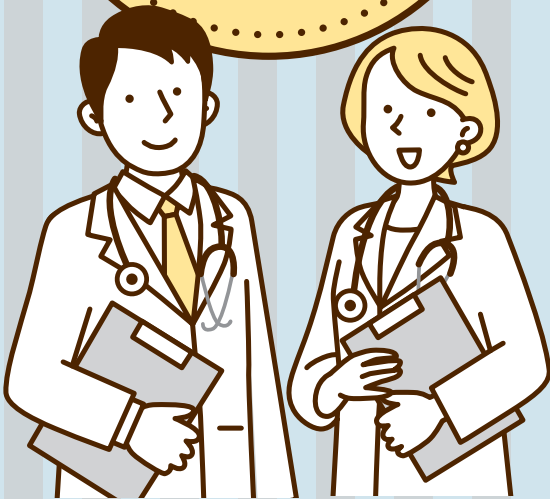




- 4月 **ストレス**を発散しよう!
- 5月 **食中毒**を防ごう!
- 6月 **歯**を**歯周病**から守ろう!
- 7月 **熱中症**に気をつけよう!
- 8月 **がん検診**って何を**する**の?
- 9月 **災害**が**起きる**前に**備える**

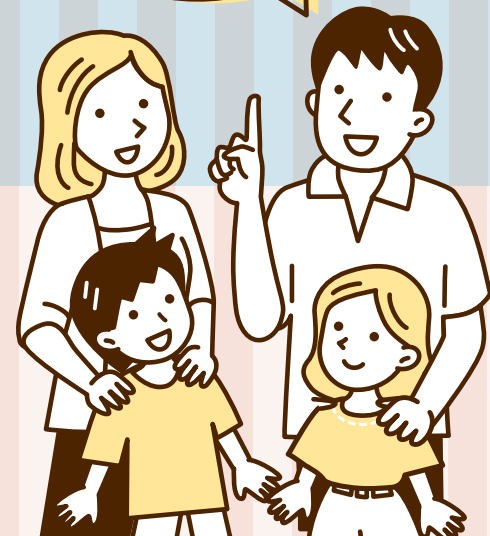
- 10月 **ウォーキング**は健康効果がたくさん!
- 11月 **インフルエンザ対策**をしよう
- 12月 日本人の5人に1人が**「糖尿病」**
- 1月 温度差で起こる**ヒートショック**
- 2月 **禁煙**に**チャレンジ**
- 3月 **心**の**健康**守れていますか?



健康 カレンダー



HEALTH CALENDAR



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



1 貧困をなくそう



2 飢餓をゼロに



3 すべての人に健康と福祉を



4 質の高い教育をみんなに



5 ジェンダー平等を実現しよう



6 安全な水とトイレを世界中に



7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに



8 働きがいも経済成長も



9 産業と技術革新の基盤をつくろう



10 人や国の不平等をなくそう



11 住み続けられるまちづくりを



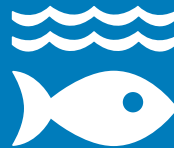
12 つくる責任つかう責任



13 気候変動に具体的な対策を



14 海の豊かさを守ろう



15 陸の豊かさも守ろう



16 平和と公正をすべての人に



17 パートナーシップで目標を達成しよう



人々が安心して生活できるようなまちづくりを推進していきます。

みんなの健康を守る 国民健康保険・後期高齢者医療

わたしたちが病気やけがをしたとき、経済的な心配がなくお医者さんにかかることができるように、保険税(料)を出し合い、みんなで支え合うというのが国民健康保険・後期高齢者医療という制度です。

こんなときは、必ず14日以内に届け出を

国民健康保険に加入したり、脱退するときは、14日以内に届け出てください。届け出に必要なものは次のとおりです。また、各届書に対象の方の個人番号(マイナンバー)と世帯主の個人番号の記入および届出者の本人確認が必要です。

国民健康保険に加入するとき

こんなとき	手続きに必要なもの
市に転入したとき	他の市区町村の転出証明書
職場の健康保険をやめたとき	離職票または退職証明書(資格喪失証明書など)
職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	被扶養者でなくなった証明書(喪失年月日がわかるもの)
子供が生まれたとき	親子(母子)健康手帳
生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
外国籍の方が国保に入るとき	在留カード等

【加入の届け出が遅れると】

- ・保険税は届け出をした日からではなく、資格を得た月の分から課税されます(遡及賦課)。
- ・保険証が無い期間の医療費の支払いは、やむを得ない場合を除いて全額自己負担になります。

国民健康保険を脱退するとき

こんなとき	手続きに必要なもの
市から転出するとき	保険証
職場の健康保険に加入したとき	国保と職場の健康保険の保険証(後者が未交付の場合は、加入を証明するもの)
被保険者が死亡したとき	保険証
生活保護を受けるようになったとき	保険証、保護開始決定通知書
外国籍の方が国保をやめるとき	保険証、在留カード等

【脱退の届け出が遅れると】

- ・資格のない期間に国保の保険証で診療を受けた場合、国保が負担した医療費はあとで返還していただきます。
- ・他の健康保険に加入したのに国民健康保険脱退の手続きをしないと、保険税が二重払いになってしまうことがあります。

その他の届け出

こんなとき	手続きに必要なもの
住所、世帯主、氏名が変わったとき	保険証
世帯を分けたり、一緒にしたとき	保険証
修学のため、別に住所を定めるとき	保険証、在学証明書(現住所が分かるもの)
保険証を紛失または破損したとき	本人であることを証明するもの(運転免許証、パスポート等)

後期高齢者医療の届け出

75歳以上の方は「後期高齢者医療制度」の被保険者となって医療を受けることになります。

こんなとき	手続きに必要なもの
75歳になったとき	これまでお使いの保険証
一定の障がいのある方が65歳になったときまたは65歳を過ぎて一定の障がいのある状態になり、この制度を受けようとするとき	国民年金証書または身体障害者手帳等障がいの程度を証明する書類・これまでお使いの保険証
市から転出するとき	後期高齢者医療保険証
市に転入してきたとき	負担区分証明書
市内で住所が変わったとき	後期高齢者医療保険証
生活保護を受けるようになったとき	後期高齢者医療保険証・保護開始決定通知書
生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
死亡したとき	後期高齢者医療保険証・「会葬礼状」または「葬儀の領収証」
保険証をなくしたとき(あるいは汚れて使えなくなったとき)	窓口に来る方(本人または親族等)の本人確認書類(運転免許証等)

※加入する方、被保険者の方の個人番号(マイナンバー)のわかる書類をお持ちください。

国民健康保険税の納めかた

～ 国民健康保険税は、世帯ごとに世帯主に課税されます ～

■40歳未満の方

医療保険分と後期高齢者支援金分を納めます。介護保険分の負担はありません。

医療保険分 + 後期高齢者支援金分

■40歳以上65歳未満の方(介護保険の第2号被保険者)

医療保険分、後期高齢者支援金分、介護保険分を合わせて納めます。

医療保険分 + 後期高齢者支援金分 + 介護保険分

■65歳以上75歳未満の方(介護保険の第1号被保険者)

医療保険分と後期高齢者支援金分を納めます。介護保険分は介護保険料として別に納めます。

医療保険分 + 後期高齢者支援金分

※国保被保険者全員が65歳以上75歳未満の世帯の保険税は、原則として世帯主の年金からの天引きとなります。ただし、申請により口座振替に変更することができます。

保険税はいつから納める?

保険税を納めるのは国保の被保険者として資格を得た月からです。届け出をした日からではありませんのでご注意ください。

例えば 7月に会社をやめて10月に国保加入の届けを出した方の場合

会社をやめた(国保加入資格発生) 国保加入の届け出をした

7月 8月 9月 10月 11月

保険税は資格を得た月から納めます。

この場合10月に届け出たとしても、保険税は国保の資格を得た7月から課税されます。また、届け出をした10月まで保険証がありませんから、7月～9月の間の医療費は一時全額自己負担になってしまいます。

後期高齢者医療保険料の納めかた

保険料は被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と所得に応じた「所得割額」を合計した額を納めます。対象者は、75歳以上の方または、65歳以上75歳未満の一定の障がいのある方です。

均等割額 + 所得割額

※原則として個人ごとに年金からの天引きとなります。ただし、年金が月額18万円未満の方または介護保険料との合計額が年金支給額の1/2を超える方等は納付書で市へ納めます。なお、申請により口座振替に変更することができます。



APRIL 卯月(うづき)

常陸大宮市 本庁 TEL 0295 (52) 1111(代)

山方地域センター TEL (57) 2111

美和地域センター TEL (58) 2111

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295 (54) 7121

緒川地域センター TEL (56) 2111

御前山地域センター TEL (55) 2111

ストレスを発散しよう!

人間は外部から刺激を受けずに生きることはできません。
たとえ誰にも会わない生活をして、不安や生活習慣が刺激となり、
ストレスを生むこともあります。
ストレスを感じる時は、発散、解消、あるいは軽減する行動をしましょう。



おすすめの発散方法

1 趣味に没頭する



2 軽い運動をする



3 人と会話する



4 瞑想で気持ちを
落ち着かせる



5 ゆっくり
お風呂に入る



6 ぐっすり眠る



健康ちょこっとメモ



花粉症とかぜの違い(ポイント)

かぜ

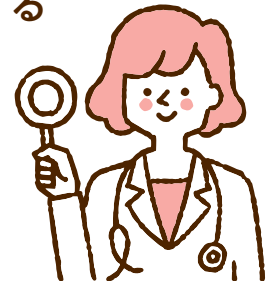
感染してから1~3日後に
症状が出始め、1週間程度で
自然になおることがほとんど

花粉症

花粉に接触した後すぐに現れる
ことが多い。花粉が飛散してい
る限り持続する

風邪を治すカギは免疫力!

- ・ 睡眠、休養をしっかりとる
- ・ 身体を温める
- ・ 水分補給をしっかりとる
- ・ 栄養を十分にとる



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
31	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安
					わくわく子育てクラス	
7 赤口	8 先勝	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
		2歳児歯科健診	1歳6か月児健診			
14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引
		9か月児離乳食相談		3歳児健診		
21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
				乳児健診		
28 仏滅	29 大安	30 赤口	1	2	3	4
	昭和の日					
当番医／高村外科医院	当番医／志村大宮病院	当番医／志村大宮病院	当番医／緒川クリニック			

※健診の日程は変更になる場合があります。



MAY 皐月(さつき)

常陸大宮市 本庁 TEL 0295 (52) 1111(代)

山方地域センター TEL (57) 2111

美和地域センター TEL (58) 2111

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295 (54) 7121

緒川地域センター TEL (56) 2111

御前山地域センター TEL (55) 2111

食中毒を防ごう!

食中毒を起こさないよう予防3原則を守ることが大切です。

食中毒予防3原則



1 つけない

生肉や生魚に付着している細菌を手指、調理器具から他の食品につけないようにしましょう。食品保存には容器を使用するなど、細菌汚染を広げないように注意しましょう。



2 ふやさない

食品を危険温帯(10℃~65℃)に置いたままにすると、食品中の細菌はどんどん増えてしまいます。適切な保存をしてできるだけ早く食べましょう。



3 やっつける

食材の中心部まで十分に加熱しましょう。肉類は75℃で1分以上加熱し中心部の色が変わったことを確認しましょう。カキなどの二枚貝は85℃から90℃で90秒以上の加熱が必要です。



今月のスケジュール

基本健診・がん検診

- 9 (木) 神奉地コミュニティセンター
- 10 (金) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 13 (月) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 19 (日) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 22 (水) 美和地域センター別館
- 26 (日) 緒川地域センター地下1階
- 27 (月) 総合保健福祉センター「かがやき」(胃がん検診なし)

子宮頸がん・乳がん検診

- 7 (火) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 17 (金) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 23 (木) 美和地域センター別館
- 24 (金) 緒川地域センター地下1階

すべて事前に予約が必要です。

電話 (0295-54-7121)

またはインターネットでお申し込みください。

【インターネット】24時間受付

常陸大宮市 検診

検索



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
28	29	30	1 先勝	2 友引	3 先負 憲法記念日 当番医 / 大曾根内科小児科	4 仏滅 みどりの日 当番医 / エヌ・ティークリニック
5 大安 こどもの日 当番医 / 高村外科医院	6 赤口 当番医 / 緒川クリニック	7 先勝	8 仏滅 わくわく子育てクラス	9 大安	10 赤口	11 先勝
12 友引 当番医 / 志村大宮病院	13 先負	14 仏滅	15 大安 2歳児歯科健診	16 赤口 3歳児健診	17 先勝	18 友引
19 先負 当番医 / 岡崎外科医院	20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝 1歳6か月児健診	24 友引	25 先負
26 仏滅 当番医 / 志村大宮病院	27 大安	28 赤口 9か月児離乳食相談	29 先勝	30 友引 乳児健診	31 先負	1

※健診の日程は変更になる場合があります。



JUNE 水無月(みなづき)

常陸大宮市 本庁 TEL 0295 (52) 1111(代)

山方地域センター TEL (57) 2111

美和地域センター TEL (58) 2111

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295 (54) 7121

緒川地域センター TEL (56) 2111

御前山地域センター TEL (55) 2111

歯を歯周病から守ろう!

自分の歯が何本あるかご存知ですか?

正解は 28 本 (親知らずが全てある方は 32 本です。)

歯は1本失うだけでも口のバランスが崩れていきます。

大切な歯を守るためにも対策をしっかりしましょう!



いまからできる!対策

- 1 1か月に1回は歯ブラシを交換する
- 2 歯磨き粉はフッ素入りが効果的!
- 3 よく噛む習慣をつける
- 4 食後に歯磨きをする習慣をつける
- 5 定期的に歯科医院で検診を受ける

髪や肌と違って二度と元に戻すことはできません。歯周病やむし歯は全身の健康に影響を及ぼすことが分かっています。

歯周病で歯が抜けるとどうなる?

- ・まわりの歯が傾き始め、歯並びがみだれてしまう
- ・噛み合わせが悪くなる

歯肉もやせてくるため、頬がこけたり、口元にシワが増えたり老け顔に見える場合も...



今月のスケジュール

基本健診・がん検診

- 1 (土) 御前山地域センター
- 3 (月) 神奉地コミュニティセンター (胃がん検診なし)
- 6 (木) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 16 (日) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 28 (金) 総合保健福祉センター「かがやき」(胃がん検診なし)

腹部超音波検診

- 14 (金) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 18 (火) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 19 (水) 御前山地域センター
- 27 (木) 神奉地コミュニティセンター

子宮頸がん・乳がん検診

- 5 (水) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 10 (月) 御前山地域センター
- 11 (火) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 20 (木) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 26 (水) 神奉地コミュニティセンター
- 30 (日) 総合保健福祉センター「かがやき」

すべて事前に予約が必要です。

電話 (0295-54-7121)

またはインターネットでお申し込みください。

【インターネット】24時間受付

常陸大宮市 検診

検索



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
26	27	28	29	30	31	1 仏滅
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 大安	7 赤口	8 先勝
当番医 / 高村外科医院		わくわく子育てクラス				
9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引
当番医 / 志村大宮病院				3歳児健診		
16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負
当番医 / 岡崎外科医院					9か月児離乳食相談	
23 仏滅 当番医 / 志村大宮病院 24 大安 30	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅
当番医 / 上久保医院		2歳児歯科健診		乳児健診		

※健診の日程は変更になる場合があります。



JULY 文月<ふみづき>

常陸大宮市 本庁 TEL 0295 (52) 1111(代)

山方地域センター TEL (57) 2111

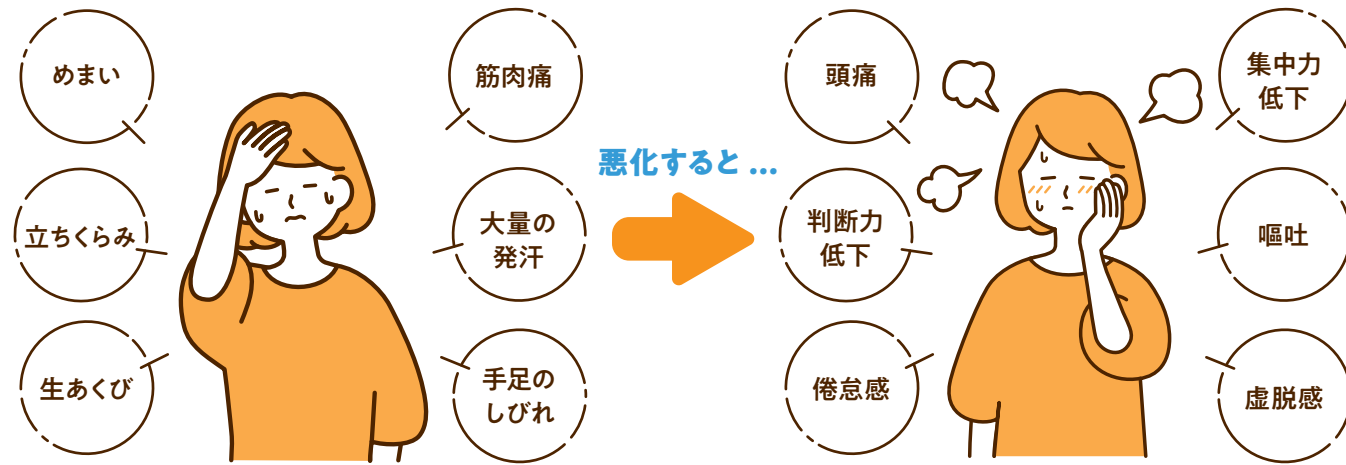
美和地域センター TEL (58) 2111

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295 (54) 7121

緒川地域センター TEL (56) 2111

御前山地域センター TEL (55) 2111

熱中症に気をつけよう!



熱中症の予防方法

大事なのは「水分補給」と「暑さを避けること」
暑さの感じ方は人によって異なるので
体調の変化に注意しましょう。

こまめに
水分、塩分補給



通気性、吸水性、
速乾性のある
衣類の着用



暑さを我慢せず
室内の温度を
適度に下げる



帽子や日傘
日陰を利用する



今月のスケジュール

基本健診・がん検診

- 7 (日) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 11 (木) 美和地域センター別館 (胃がん検診なし)
- 16 (火) 緒川地域センター地下1階 (胃がん検診なし)
- 24 (水) 御前山地域センター (胃がん検診なし)
- 25 (木) 神奉地コミュニティセンター

腹部超音波検診

- 2 (火) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 10 (水) 美和地域センター別館
- 19 (金) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 22 (月) 緒川地域センター地下1階
- 31 (水) 総合保健福祉センター「かがやき」

子宮頸がん・乳がん検診

- 4 (木) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 12 (金) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 17 (水) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 21 (日) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 29 (月) 総合保健福祉センター「かがやき」

すべて事前に予約が必要です。

電話 (0295-54-7121)

またはインターネットでお申し込みください。

【インターネット】24時間受付

常陸大宮市 検診

検索



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
30	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 赤口
			わくわく子育てクラス			
7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
当番医 / 高村外科医院		1歳6か月児健診				
14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引
当番医 / 志村大宮病院	海の日 当番医 / 大曾根内科小児科			3歳児健診		
21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
当番医 / 岡崎外科医院		2歳児歯科健診		乳児健診		
28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1	2	3
当番医 / 志村大宮病院		9か月児離乳食相談				

※健診の日程は変更になる場合があります。



AUGUST 葉月(はづき)

常陸大宮市 本庁 TEL 0295 (52) 1111(代)

山方地域センター TEL (57) 2111

美和地域センター TEL (58) 2111

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295 (54) 7121

緒川地域センター TEL (56) 2111

御前山地域センター TEL (55) 2111

がん検診って何をするの？



がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減らすことです。

国が推奨しているがん検診は5種類

1 胃がん検診

4 乳がん検診

2 肺がん検診
(X線検査)

5 子宮頸がん検診

3 大腸がん検診
(便潜血検査)

肺がん・大腸がん検診は1年に1回

胃がん・子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回受けましょう



がん検診について Q&A

なぜがん検診は5つの種類なの？

この5つのがん検診は「決められた対象者」「決められた間隔」で実施することで、早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。

がん検診はどこで受けられるの？

どなたでも受診することが可能です。市では集団検診と医療機関検診（一部のがんのみ）を実施しています。

今月のスケジュール

基本健診・がん検診

4 (日) 総合保健福祉センター「かがやき」

腹部超音波検診

7 (水) 総合保健福祉センター「かがやき」

子宮頸がん・乳がん検診

9 (金) 神奉地コミュニティセンター

すべて事前に予約が必要です。

電話 (0295-54-7121)

またはインターネットでお申し込みください。

【インターネット】24時間受付

常陸大宮市 検診

検索



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
28	29	30	31	1 友引	2 先負	3 仏滅
					わくわく子育てクラス	
4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝
当番医 / 高村外科医院				1歳6か月児健診		
11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引
山の日 当番医 / 志村大宮病院	当番医 / エヌ・ティークリニック					
18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負
当番医 / 岡崎外科医院		2歳児歯科健診	3歳児健診			
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅
当番医 / 志村大宮病院			9か月児離乳食相談	乳児健診		

※健診の日程は変更になる場合があります。



SEPTEMBER 長月ながつき

常陸大宮市 本庁 TEL 0295 (52) 1111(代)

山方地域センター TEL (57) 2111

美和地域センター TEL (58) 2111

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295 (54) 7121

緒川地域センター TEL (56) 2111

御前山地域センター TEL (55) 2111

災害が起きる前に備える

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存できる食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

食料や飲料の備蓄は十分ですか？

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例（人数分用意）

食料

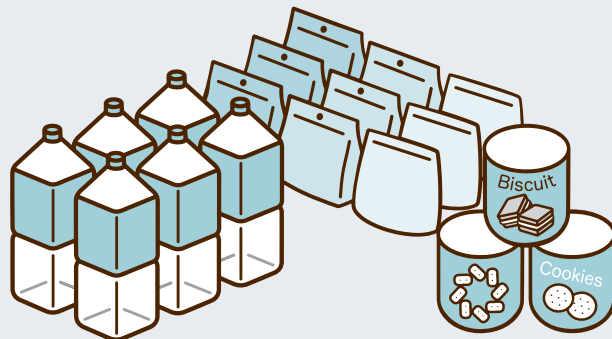
3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど

飲料

3日分（1人1日3リットルが目安）

生活必需品

懐中電灯、乾電池、ラジオ、モバイルバッテリー、携帯用トイレ、歯ブラシ、お薬手帳、持病の薬、老眼鏡など



今月のスケジュール

基本健診・がん検診

13（金）大宮南部コミュニティセンター

24（火）美和地域センター別館

30（月）緒川地域センター地下1階

腹部超音波検診

4（水）総合保健福祉センター「かがやき」

18（水）神奉地コミュニティセンター

20（金）総合保健福祉センター「かがやき」

子宮頸がん・乳がん検診

12（木）御前山地域センター

27（金）総合保健福祉センター「かがやき」

すべて事前に予約が必要です。

電話（0295-54-7121）

またはインターネットでお申し込みください。

【インターネット】24時間受付

常陸大宮市 検診

検索



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 大安 当番医 / 高村外科医院	2 赤口	3 友引 わくわく子育てクラス	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口
8 先勝 当番医 / 志村大宮病院	9 友引	10 先負	11 仏滅 3歳児健診	12 大安	13 赤口	14 先勝
15 友引 当番医 / 岡崎外科医院	16 先負 敬老の日 当番医 / 緒川クリニック	17 仏滅	18 大安 2歳児歯科健診	19 赤口	20 先勝	21 友引
22 先負 秋分の日 当番医 / 志村大宮病院	23 仏滅 当番医 / 大曽根内科小児科	24 大安	25 赤口 9か月児離乳食相談	26 先勝 乳児健診	27 友引	28 先負
29 仏滅 当番医 / 上久保医院	30 大安	1	2	3	4	5

※健診の日程は変更になる場合があります。



OCTOBER 神無月〈かなづき〉

常陸大宮市 本庁 TEL 0295 (52) 1111(代)

山方地域センター TEL (57) 2111

美和地域センター TEL (58) 2111

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295 (54) 7121

緒川地域センター TEL (56) 2111

御前山地域センター TEL (55) 2111

ウォーキングは健康効果がたくさん!

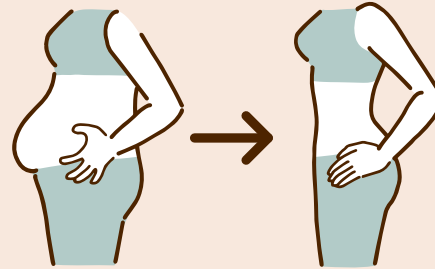


01 ダイエット効果

ウォーキングは有酸素運動なので、体脂肪をエネルギー源として利用するため、体脂肪の減少につながります。

02 生活習慣病の予防

血糖値を下げたり、インスリンの働きや脂質の代謝を改善したり、血圧を下げるなどの効果があります。



03 ストレス解消

外を歩いて季節を感じながら街並みの変化を見つけると、視覚や聴覚、嗅覚が刺激され、気分がリフレッシュします。

04 睡眠の質の向上

歩くことで背中側の筋肉がほぐれると寝つきやすくなります。太陽光を浴びながら歩くと脳内でセロトニンが分泌され、質の良い睡眠に導いてくれます。



今月のスケジュール

基本健診・がん検診

- 2 (水) 総合保健福祉センター「かがやき」(胃がん検診なし)
- 4 (金) 御前山地域センター
- 19 (土) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 24 (木) 神奉地コミュニティセンター

腹部超音波検診

- 3 (木) 緒川地域センター地下1階
- 15 (火) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 17 (木) 美和地域センター別館
- 28 (月) 御前山地域センター
- 31 (木) 総合保健福祉センター「かがやき」

子宮頸がん・乳がん検診

- 16 (水) 緒川地域センター地下1階
- 22 (火) 美和地域センター別館
- 27 (日) 総合保健福祉センター「かがやき」

すべて事前に予約が必要です。

電話 (0295-54-7121)

またはインターネットでお申し込みください。

【インターネット】24時間受付

常陸大宮市 検診

検索



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
29	30	1 赤口	2 先勝	3 先負	4 仏滅	5 大安
				わくわく子育てクラス		
6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口
当番医／高村外科医院			1歳6か月児健診	3歳児健診		
13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝
当番医／志村大宮病院	スポーツの日 当番医／エヌ・ティークリニック					
20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引
当番医／岡崎外科医院	2歳児歯科健診			乳児健診		
27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1	2
当番医／志村大宮病院		9か月児離乳食相談				

※健診の日程は変更になる場合があります。



NOVEMBER 霜月(しもつき)

常陸大宮市 本庁 TEL 0295 (52) 1111(代)

山方地域センター TEL (57) 2111

美和地域センター TEL (58) 2111

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295 (54) 7121

緒川地域センター TEL (56) 2111

御前山地域センター TEL (55) 2111

インフルエンザ対策をしよう

インフルエンザを疑う発熱、頭痛、かぜ症状がでたら、早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザにかからないために



手洗い

外から帰ったときなど、こまめに手を洗いましょう。



咳エチケット

他の人に直接飛まつかかからないようにしましょう。



インフルエンザワクチン接種

流行前に受けることが大切です。早めに受けるようにしましょう。



休養と食事

十分な休養とバランスのとれた食事をしましょう。

インフルエンザにかかってしまったら



point 01

安静にして水分を十分にとりましょう



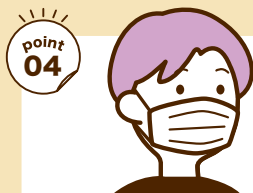
point 02

処方された薬を確実に服薬しましょう



point 03

発症後3~7日間は外出を控えましょう



point 04

咳エチケットとしてマスクをしましょう

今月のスケジュール

基本健診・がん検診

- 1 (金) 緒川地域センター地下1階 (胃がん検診なし)
- 5 (火) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 17 (日) 総合保健福祉センター「かがやき」

腹部超音波検診

- 13 (水) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 22 (金) 神奉地コミュニティセンター
- 26 (火) 総合保健福祉センター「かがやき」

子宮頸がん・乳がん検診

- 25 (月) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 27 (水) 神奉地コミュニティセンター

すべて事前に予約が必要です。

電話 (0295-54-7121)

またはインターネットでお申し込みください。

【インターネット】24時間受付

常陸大宮市 検診

検索



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
27	28	29	30	31	1 仏滅	2 大安
					わくわく子育てクラス	
3 赤口 文化の日 当番医／高村外科医院	4 先勝 当番医／緒川クリニック	5 友引	6 先負 1歳6か月児健診	7 仏滅	8 大安	9 赤口
10 先勝 当番医／志村大宮病院	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安 3歳児健診	15 赤口	16 先勝
17 友引 当番医／岡崎外科医院	18 先負	19 仏滅 9か月児離乳食相談	20 大安 2歳児歯科健診	21 赤口	22 先勝	23 友引 勤労感謝の日 当番医／大曾根内科小児科
24 先負 当番医／志村大宮病院	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝 乳児健診	29 友引	30 先負

※健診の日程は変更になる場合があります。



DECEMBER 師走<しわす>

常陸大宮市 本庁 TEL 0295 (52) 1111(代)

山方地域センター TEL (57) 2111

美和地域センター TEL (58) 2111

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295 (54) 7121

緒川地域センター TEL (56) 2111

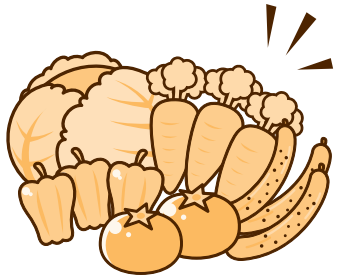
御前山地域センター TEL (55) 2111

日本人の5人に1人が「糖尿病」

本来食べ物を消化したり、体内で産生したりすることで作られた糖（グルコース）は細胞のエネルギー源として、血液に乗って全身に行きわたりますが、糖が多すぎると細胞に取り込みきれず血液中に糖があふれている状態となります。このように血管内に糖が多い状態が続くと、血管が傷つき、将来的に失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気につながります。



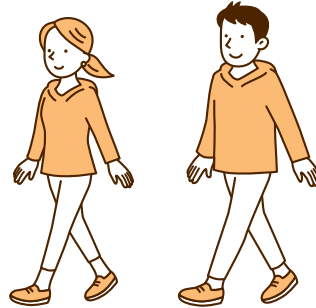
糖尿病を予防するには



野菜を積極的に
摂取する



できるだけ規則正しく
バランスよく3食食べる



散歩などの運動を
少しずつでも始める

今月のスケジュール

腹部超音波検診

- 5 (木) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 12 (木) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 19 (木) 総合保健福祉センター「かがやき」

子宮頸がん・乳がん検診

- 1 (日) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 11 (水) 総合保健福祉センター「かがやき」

骨粗しょう症検診

- 6 (金) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 7 (土) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 9 (月) 午前 神奉地コミュニティセンター
午後 美和地域センター別館
- 10 (火) 午前 御前山地域センター
午後 緒川地域センター地下1階

すべて事前に予約が必要です。

電話 (0295-54-7121)

またはインターネットでお申し込みください。

【インターネット】24時間受付

常陸大宮市 検診

検索



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 大安 当番医 / 高村外科医院	2 赤口	3 先勝 わくわく子育てクラス	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安
8 赤口 当番医 / 志村大宮病院	9 先勝	10 友引 2歳児歯科健診	11 先負	12 仏滅 乳児健診	13 大安	14 赤口
15 先勝 当番医 / 岡崎外科医院	16 友引	17 先負 3歳児健診	18 仏滅	19 大安	20 赤口 9か月児離乳食相談	21 先勝
22 友引 当番医 / 志村大宮病院	23 先負	24 仏滅	25 大安	26 赤口 1歳6か月児健診	27 先勝	28 友引
29 先負 当番医 / 上久保医院	30 仏滅	31 赤口 当番医 / 志村大宮病院	1	2	3	4

※健診の日程は変更になる場合があります。

2025

1

JANUARY 睦月<むつき>

常陸大宮市 本庁 TEL 0295 (52) 1111(代)

山方地域センター TEL (57) 2111

美和地域センター TEL (58) 2111

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295 (54) 7121

緒川地域センター TEL (56) 2111

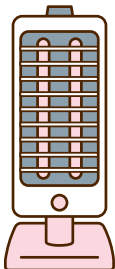
御前山地域センター TEL (55) 2111

温度差で起こる ヒートショック

ヒートショックの影響を受けやすい人

- 65歳以上である
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- 浴室に暖房設備がない
- 1番風呂が好き
- 熱い風呂が好き
- 飲酒後にお風呂に入ることがある
- 30分以上お湯に浸かっている

ヒートショック予防のポイント



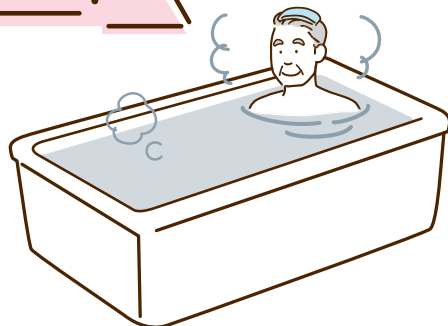
脱衣所と浴室を温める

暖房器具を置くなどの工夫をしましょう。



お風呂の温度は低めに

心臓に負担をかけないよう、38～40℃に設定して長湯は避けましょう。



ゆっくりとお風呂から出る

めまいを起こさないよう、ゆっくり立ち上がることを心がけましょう。

健康ちょこっとメモ



朝食をとろう!

朝食を食べてエネルギーをとると、午前中から脳や身体をしっかりと動かすことができ、仕事の集中力アップなどにつながります。

忙しいとご飯やパンのみになりがちですが、肉や魚、卵と野菜も一緒にとりましょう。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
29	30	31	1 先勝 元日 当番医 / 志村大宮病院	2 友引 当番医 / 志村大宮病院	3 先負 当番医 / 志村大宮病院	4 仏滅
5 大安 当番医 / 高村外科医院	6 赤口	7 先勝 わくわく子育てクラス	8 友引 1歳6か月児健診	9 先負	10 仏滅	11 大安
12 赤口 当番医 / 志村大宮病院	13 先勝 成人の日 当番医 / エヌ・ティークリニック	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口
19 先勝 当番医 / 岡崎外科医院	20 友引	21 先負	22 仏滅 2歳児歯科健診	23 大安 3歳児健診	24 赤口	25 先勝
26 友引 当番医 / 志村大宮病院	27 先負	28 仏滅 9か月児離乳食相談	29 先勝	30 友引 乳児健診	31 先負	1

※健診の日程は変更になる場合があります。

2025

2

FEBRUARY 如月(きさらぎ)

常陸大宮市 本庁 TEL 0295 (52) 1111(代)

山方地域センター TEL (57) 2111

美和地域センター TEL (58) 2111

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295 (54) 7121

緒川地域センター TEL (56) 2111

御前山地域センター TEL (55) 2111

禁煙にチャレンジ

禁煙は呼吸器疾患の予防や治療に欠かせない、大切な健康管理の方法です。

禁煙への準備

- 1 禁煙する理由をはっきりさせる**
自分だけの禁煙理由を確認します。
- 2 周囲の人に禁煙の決心を伝える**
つらいときには励ましてもらえます。
- 3 吸いたくなる状況を把握し、対策を立てる**
イライラしたとき吸いたくなる人は、深呼吸をしてみましょう。
- 4 離脱症状対策**
依存度が高い人は、禁煙補助薬の準備を。
ピークは2、3日目くらいまでで、禁煙開始後1週間程度で消失します。
依存度が高い人は、ニコチンガムやパッチを用いることを考えましょう。



健康ちょこっとメモ

元気アップいばらき!

- げん 元気に、楽しく、気軽に運動!**
日頃から「いばらきヘルスロード」を活用したウォーキングや、仲間と一緒に楽しく「シルバーリハビリ体操」などを行って、活動的な生活を送りましょう。
- き 気をつけよう、体重増加と食塩摂取!**
減塩は血圧を低下させ、循環器疾患の発症を予防します。自分の身体に関心を持ち、毎日体重を測ることや、自分でかける調味料を減らすことから始めてみましょう。
- あ あきらめないで、家族のためにも禁煙チャレンジ!**
自分のため、大切な人のために禁煙に取り組みましょう。禁煙の支援や相談は身近なところにある「禁煙支援・相談歯科医院」でも行っています。
- つ つながるヘルスロード、ウォーキングでつなげよう仲間の輪!**
歩くことは、運動不足解消の第一歩です。どなたでも安全に歩くことができる身近なウォーキングコース「いばらきヘルスロード」を家族や仲間と一緒に歩いてみましょう。
- ふ プライベートな時間を大切に、趣味や遊びでストレス解消!**
週末は趣味やスポーツ、ボランティア活動等で積極的に過ごしたり、長い休暇の際には、家族との時間を十分とったり、心身を調整して、明日の健康に繋がしましょう。
- い いつでも気軽に健康相談!**
総合保健福祉センター「かがやき」では、日頃の健康づくりや健康管理のための健康相談や健康教育等を実施しています。自分に合った健康づくりのために積極的に活用しましょう。
- ば バランス良く、主食・主菜・副菜をそろえて野菜の豊富な食生活!**
適正な量と質の食事は、生活習慣病予防の基本のひとつです。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、良好な栄養摂取や栄養状態に繋がります。茨城の野菜を今より一皿多く食べましょう。
- ら 来年も必ず受けよう健康診査!**
年1回の健康診査で、自分の健康状態を知り、日頃の生活習慣を見直しましょう。
- き 貴重な歯、しっかり歯磨き、めざせ 8020・6424!**
64歳で24本、80歳で20本の歯を保ち、生涯を通じて豊かな生活を送るため、正しい歯磨き習慣を持ち、半年に1回は歯科検診を受けましょう。
※健康いばらき21プランより一部抜粋

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
26	27	28	29	30	31	1 仏滅
2 大安 当番医 / 高村外科医院	3 赤口	4 先勝 わくわく子育てクラス	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安
9 赤口 当番医 / 志村大宮病院	10 先勝	11 友引 建国記念の日 当番医 / 緒川クリニック	12 先負	13 仏滅 3歳児健診	14 大安	15 赤口
16 先勝 当番医 / 岡崎外科医院	17 友引	18 先負 2歳児歯科健診	19 仏滅	20 大安 9か月児離乳食相談	21 赤口	22 先勝
23 友引 天皇誕生日 当番医 / 志村大宮病院	24 先負 当番医 / 大曽根内科小児科	25 仏滅	26 大安	27 赤口 乳児健診	28 友引	1

※健診の日程は変更になる場合があります。



MARCH 弥生 (やよい)

常陸大宮市 本庁 TEL 0295 (52) 1111(代)

山方地域センター TEL (57) 2111

美和地域センター TEL (58) 2111

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295 (54) 7121

緒川地域センター TEL (56) 2111

御前山地域センター TEL (55) 2111

心の健康守れていますか？

心は壊れてしまうとなかなか元には戻りません。そうならないために違和感を感じたら放置せず、日々のケアを行ったり、不調のサインを見逃さないようにしましょう。3つの視点から不調のサインを見てみましょう。



身体面の4つのサイン

- ・寝付けない、夜中に目が覚める
- ・だるい、身体が重い
- ・熱っぽさが続いている
- ・原因不明の頭痛や腹痛がある

共通するのは「慢性的に続く」という点

精神面の3つのサイン

- ・憂鬱で気が晴れない
- ・急に食べられなくなった
- ・何もする気になれない



感情の鈍麻、欲求の減退、意欲の低下

物事に対する関心がなくなる点

行動面の3つのサイン

- ・ボーっとすることが増えた
- ・時間を守れなくなった
- ・人との接触を避けるようになった

セルフケアのポイント

- ・からだを動かす
- ・今の気持ちを書いてみる
- ・親しい人たちと交流する
- ・リラクゼーション法を身につける
- ・音楽を聞いたり、歌を歌う
- ・専門家に相談する



自分にあった対処方法を見つけよう

健康ちょこっとメモ



季節の変わり目にご注意

春になると「やる気が出ない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった経験はないですか？このような症状は、自律神経の乱れによって起こります。

原因

- ・激しい寒暖差
- ・日照時間の変化
- ・生活環境の変化
- ・花粉症
- ・めまぐるしい気圧の変化



予防・対策

- ・食事は3食、バランス良く食べる
- ・こまめに体を動かす
- ・シャワーだけでなく、湯船につかる
- ・睡眠をしっかり取る
- ・衣服で温度調節をする
- ・花粉症対策をする

春は気候の変化だけでなく、生活の環境も大きく変化する時期です。自律神経を整えて、春の不調を乗り越えましょう！

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
23	24	25	26	27	28	1 先負
2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅
当番医 / 高村外科医院		わくわく子育てクラス		1歳6か月児健診		
9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安
当番医 / 志村大宮病院				乳児健診		
16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安	22 赤口
当番医 / 岡崎外科医院		9か月児離乳食相談		春分の日 当番医 / エヌ・ティークリニック		
23 先勝 当番医 / 志村大宮病院	24 友引 当番医 / 上久保医院	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先負
30 仏滅	31 大安			3歳児健診		

※健診の日程は変更になる場合があります。

ほっとダイヤル



(総合相談窓口)

健康・子育て・食・心の相談など

総合保健福祉センター(かがやき) TEL 54-7121

午前8時30分から午後5時15分まで(年末年始、土日、祝日を除く)

常陸大宮市こどもセンター TEL 55-8873

常陸大宮市こどもセンターは、子どもを誰一人取り残さずに社会的自立まで切れ目のない支援を行うため、子どもと保護者の全ての相談をお受けし関係機関へ確実につながるようフォローいたします。

【こんなことで悩んでいませんか?】

- ことばがなかなか増えなくて... 入園・入学について知りたい
- 落ち着きがないし元気がよすぎる... 家族には言えないけど話をきいてほしい...
- 子育ての不安などをわかってくれる人は誰もいない...
- どこに相談したらよいかわからない...



子ども救急電話相談

お子さんが急な病気で心配なとき、ご相談ください。看護師がお答えします。

プッシュ回線の固定電話、携帯電話から
短縮ダイヤル **#8000**

すべての電話番号から
050-5445-2856

24時間365日対応

おとな救急電話相談

急な病気で心配なとき、ご相談ください。看護師がお答えします。

プッシュ回線の固定電話、携帯電話から
短縮ダイヤル **#7119**

すべての電話番号から
050-5445-2856

24時間365日対応

いばらき医療機関情報ネット 茨城県医療機能情報提供システム

介護・介護予防に関すること

大宮地域にお住まいの方
南部地域包括支援センター

上町318-1 TEL 53-6810

大宮地域以外にお住まいの方
北部地域包括支援センター

西野内1537-1 TEL 57-3326

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは 身近な地域で患者の体質や病歴、健康状況を把握し、健康相談等ができる医師をいいます。

市内医療機関名簿

番号	医療機関名	所在地	電話番号
1	一貫堂クリニック	下町3993	54-7777
2	エヌ・ティークリニック	中富町3104-14	55-8865
3	大串医院	山方928	57-2411
4	大曾根内科小児科	栄町1345	52-0302
5	岡崎外科医院	中富町1003-6	52-0547
6	おかざき内科クリニック	上町323	58-5110
7	緒川クリニック	上小瀬1426-1	54-3331
8	上久保医院	東富町466	52-3181
9	小泉医院	上町909-1	52-0116
10	国民健康保険美和診療所(内科)	高部5281-1	58-2859
11	小沢眼科内科病院附属大宮診療所	北町120-1	53-6800
12	さとう整形外科クリニック	宇留野3090-4	55-8211
13	志村大宮病院	上町313	53-1111
14	住吉クリニック病院附属大宮診療所	姥賀町559-5	53-7733
15	高村外科医院	山方1117-1	57-2031
16	ひたちおおみやクリニック	泉219-2	53-5510
17	常陸大宮済生会病院	田子内町3033-3	52-5151
1	阿部歯科クリニック	泉445-3	52-6480
2	市野澤歯科医院	上村田374-1	52-3938
3	いちのせ歯科	野口2830-1	55-4181
4	エンゼル歯科医院	石沢1830-4	52-5550
5	大串歯科医院	上町310	52-6868
6	大和田歯科医院	野口1594-2	55-3118
7	かわい歯科クリニック	鷹巣1563-1	53-7178
8	国民健康保険緒川歯科診療所	上小瀬1259	56-5118
9	国民健康保険美和診療所(歯科)	高部5281-1	58-2859
10	立原歯科医院	下村田2387	55-8241
11	中央歯科診療所	野中町717	53-3211
12	ながやま歯科	抽ヶ台町804-27	58-7007
13	西垣歯科医院	上町343	52-0502
14	西垣歯科光樹クリニック	泉541-16	52-6100
15	ノグチ歯科	山方559-1	57-6828
16	みのわ歯科	野中町3275-21	55-8718
17	宮田歯科医院	栄町1326-10	53-4825