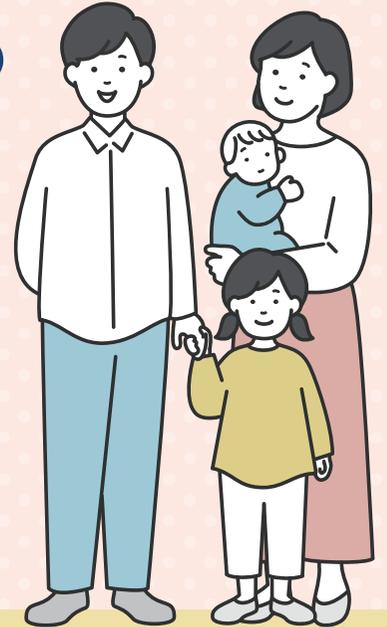
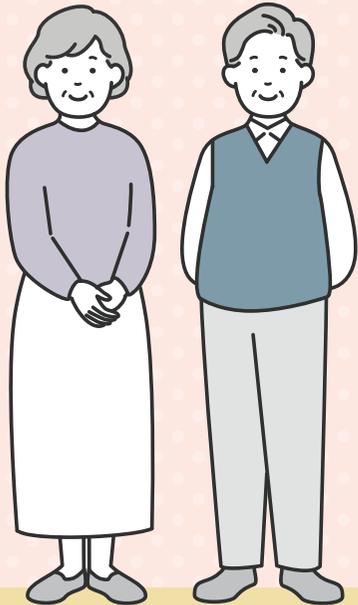


2025年度

健康づくり
できることから
はじめよう！

健康カレンダー

HEALTH CALENDAR



- 4月 4月は20歳未満飲酒防止強調月間です
- 5月 世界禁煙デー・禁煙週間
- 6月 4月～9月は熱中症予防強化キャンペーン
- 7月 7月は「愛の血液助け合い運動」月間です
- 8月 災害に備えましょう
- 9月 9月は循環器疾患予防月間です

- 10月 10月はがん検診推進強化月間です
- 11月 10～11月は麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動月間です
- 12月 冬の感染症予防
- 1月 身体活動を増やして健康な未来を
- 2月 あなたもゲートキーパーに 大切な人の悩みに気づく・支える
- 3月 女性に起こりやすい病気・トラブルは、年齢とともに変化します



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



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)
子どもが生まれたとき	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	保険証または資格確認書
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または資格確認書(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	保険証または資格確認書
生活保護を受けるようになったとき	保険証または資格確認書、保護開始決定通知書
外国籍の方が国保をやめるとき	保険証または資格確認書、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います。

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	保険証または資格確認書
世帯を分けたり、一緒にしたとき	保険証または資格確認書
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)

※マイナ保険証の方もお手続きは必要です。

後期高齢者医療の届け出

75歳以上の方または、一定の障がいのある65歳以上75歳未満で制度加入を申請した方は「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または資格確認書
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または資格確認書
市から転出するとき	後期高齢者医療保険証または資格確認書
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または資格確認書
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または資格確認書・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または資格確認書・「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月分から課税されます。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。

4
2025

[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 ○緒川地域センター TEL (56)2111
○美和地域センター TEL (58)2111 ○御前山地域センター TEL (55)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

4月は20歳未満飲酒防止強調月間です

成長過程にある20歳未満の飲酒は、身体的・精神的に大きなリスクがあるだけでなく、事件・事故につながりやすく、事件等が起きた時には、社会的にも大きな影響を与えます。



<20歳未満がお酒を飲んではいけない5つの理由>

1 脳の機能を低下させます

うつ状態になったり、学習能力や集中力、記憶力の低下を起こしやすくなります。

2 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります

成長過程である20歳未満の人は、アルコールを分解する肝臓の働きが未完成なため、様々な臓器（消化器・心臓・血管・神経・骨など）の障害を起こす危険が高まります。

3 性ホルモンの分泌に異常が起きるおそれがあります

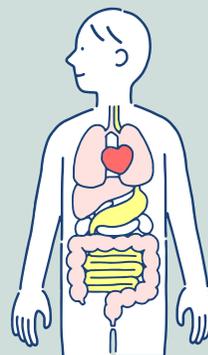
性的な機能が成長過程にある20歳未満の人にとっての影響は大きく、性ホルモンの分泌に悪影響を及ぼします。

4 アルコール依存症になりやすくなります

20歳未満から飲酒を始めると、21歳以上から飲酒した人に比べて、アルコール依存症になる危険性が高くなります。

5 20歳未満の飲酒を禁ずる法律があります

20歳未満の人にお酒を飲ませたり、売ったりしてはいけません。



健康ちょこっとメモ

元気アップいばらき！

- げん** 減塩で 予防しましょう 高血圧
使用する調味料を減らしたり、栄養成分表示を参考に、食塩摂取量に気をつけましょう。
- き** 休肝日 つくって続ける 適正飲酒
一週間のうち、飲酒しない日を設けたり、過度な飲酒は控えましょう。
- あ** 歩きましょう 毎日継続 肥満予防
適切な量と質の食事を摂ることに加えて、1回30分、週2回以上の運動を習慣にして実践しましょう。
- つ** つながろう 地域で取り組む 仲間づくり
地域活動に積極的に参加するなど、外出の機会を増やし、人とのつながりを大切にしながら健康づくりに取り組みましょう。
- ぷ** フッ化物 みんなで使って むし歯予防
フッ化物配合の歯みがき剤を使用したり、歯科医院等でフッ化物歯面塗布を受けましょう。
- い** 一年に 一度は受けよう 健康診査
1年に1回は健康診査を受け、日頃の生活習慣を見直しましょう。医療機関受診が必要と判断された場合には、必ず受診しましょう。
- ば** バランスよく みんなで食べよう いばらきの野菜
主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスのよい食事を摂るよう心がけましょう。
- ら** ライバルは 吸いたい自分と このタバコ
自分と大切な人のために禁煙に取り組みましょう。
- き** 休養を しっかりとって リフレッシュ
休息と睡眠をしっかりとって、体調を整えましょう。

※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
30	31	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅
6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安
13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負 1歳6か月児健診	17 仏滅 3歳児健診	18 大安	19 赤口
20 先勝	21 友引	22 先負 2歳児歯科健診	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝
27 友引	28 仏滅 5歳児健診	29 大安	30 赤口	1 乳児健診	2 9か月児離乳食相談	3
		29 昭和の日				

※休日当番医については、市ホームページまたは常陸大宮市お知らせ版をご確認ください。

※健診の日程は変更になる場合があります。

5
2025

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 ○緒川地域センター TEL (56)2111
○美和地域センター TEL (58)2111 ○御前山地域センター TEL (55)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

5/31 世界禁煙デー

世界保健機関 (WHO) が、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指し1989年に制定しました。

5/31 ▶ 6/6 禁煙週間

「禁煙週間」は厚生労働省が定めたものです。



たばこの健康影響を知ろう！

たばことCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の関係性

COPDの主な原因はたばこといわれており、煙に含まれる有害物質を長期間肺に取り込むことで、肺が炎症を起こすと考えられています。

COPDによる死亡リスクは、たばこを吸わない人を1とすると、1日1~14本吸う人で約23倍となり、1日の喫煙本数が多いほどリスクは高まるといわれています。

COPDの治療と予防

COPDは進行性の病気であり、炎症により壊れた肺胞は二度と元には戻りません。喫煙者はまず禁煙をすることが不可欠です。咳・痰・息切れなどの症状がある場合は早めに診察や検査を受け、早期から治療を開始して呼吸機能の低下を食い止めることが大切です。

電子たばこなどの新型たばこについては、呼吸器の疾患リスクは研究段階ですが、COPDに対して有害だとする専門家も少なくありません。COPDの予防と治療には、新型たばこも含めて禁煙することをお勧めします。



今月のスケジュール

基本健診・がん検診

- 9日(金) 御前山地域センター
- 10日(土) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 12日(月) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 17日(土) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 21日(水) 美和地域センター別館
- 25日(日) 神奉地コミュニティセンター
- 30日(金) 緒川地域センター地下1階
(胃がん検診なし)

子宮頸がん・乳がん検診

- 7日(水) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 20日(火) 美和地域センター別館
- 23日(金) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 27日(火) 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
27	28	29	30	1 先勝	2 友引	3 先負 憲法記念日
4 みどりの日 仏滅	5 こどもの日 大安	6 振替休日 赤口	7 先勝	8 友引 2歳児歯科健診	9 先負	10 仏滅
11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引 1歳6か月児健診	15 先負	16 仏滅 9か月児離乳食相談	17 大安
18 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅 乳児健診	23 大安	24 赤口
25 先勝	26 友引	27 大安	28 赤口 5歳児健診	29 先勝	30 友引	31 先負

※休日当番医については、市ホームページまたは常陸大宮市お知らせ版をご確認ください。

※健診の日程は変更になる場合があります。

6
2025

[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 ○緒川地域センター TEL (56)2111
○美和地域センター TEL (58)2111 ○御前山地域センター TEL (55)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

4月～9月は熱中症予防強化キャンペーン

熱中症による健康被害を防ぎましょう。体が暑さに慣れていないこの時期は特に注意が必要です。

熱中症を防ぎましょう

屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・暑さ指数(WBGT値)も参考に

屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・気温の高い日は、日中の外出を控える

からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

熱中症が疑われたら

涼しい場所へ移動

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など

からだを冷やす

- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

水分補給 経口補水液*などを補給する

※①水、②電解質(特にナトリウムイオン)、③炭水化物(特にブドウ糖)が一定の割合で含まれています。

POINT 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出を控え、暑さを避けましょう。また『熱中症特別警戒アラート』発表時には、不要不急の外出を控え、熱中症予防行動を徹底しましょう。

POINT 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわず救急車を呼びましょう!

今月のスケジュール

基本健診・がん検診

- 1日(日) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 5日(木) 大宮南部コミュニティセンター
- 15日(日) 緒川地域センター地下1階
- 18日(水) 総合保健福祉センター「かがやき」(胃がん検診なし)
- 24日(火) 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

- 4日(水) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 9日(月) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 10日(火) 御前山地域センター
- 19日(木) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 27日(金) 緒川地域センター地下1階
- 29日(日) 総合保健福祉センター「かがやき」

腹部超音波検診

- 6日(金) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 11日(水) 神奉地コミュニティセンター
- 30日(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
1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅
8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安
15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口
22 先勝	23 友引	24 先負	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負
29 仏滅	30 大安	1	2	3	4	5

※休日当番医については、市ホームページまたは常陸大宮市お知らせ版をご確認ください。

※健診の日程は変更になる場合があります。

7
2025

[JULY 文月 | ふみづき]

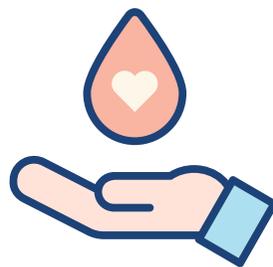
常陸大宮市本庁 TEL 0295(52)1111(代)

○山方地域センター TEL (57)2111 ○緒川地域センター TEL (56)2111
○美和地域センター TEL (58)2111 ○御前山地域センター TEL (55)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

7月は「愛の血液助け合い運動」 月間です

献血とは、病気の治療や手術などで輸血や血液製剤を必要としている患者さんの尊い命を救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。



+ 献血の現状

血液は、医療技術が発展している今日においても人工的に造ることができず、長期間の保存をすることもできないため、安定的に届けるためには、日々多くの方の協力が必要です。

病気やけがの治療のため、多くの患者さんに使われている血液製剤は、献血の協力によりいただいた血液から製造されています。

若い世代のご協力が必要です

少子高齢社会の影響などにより、この10年間で10代・20代・30代のご協力が約31%減少しています。

「愛の血液助け合い運動」を通じて、献血へのご理解とご協力をお願いします。



今月のスケジュール

基本健診・がん検診

- 6日(日) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 8日(火) 神奉地コミュニティセンター
(胃がん検診なし)
- 17日(木) 総合保健福祉センター「かがやき」
(胃がん検診なし)
- 22日(火) 美和地域センター別館
- 23日(水) 御前山地域センター
(胃がん検診なし)

子宮頸がん・乳がん検診

- 2日(水) 神奉地コミュニティセンター
- 9日(水) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 16日(水) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 27日(日) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 30日(水) 美和地域センター別館

腹部超音波検診

- 3日(木) 緒川地域センター地下1階
- 11日(金) 御前山地域センター
- 14日(月) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 18日(金) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 25日(金) 美和地域センター別館

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 友引	4 先負	5 仏滅
6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅 2歳児歯科健診	12 大安
13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅 3歳児健診	18 大安	19 赤口
20 先勝	21 友引 海の日	22 先負 1歳6か月児健診	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝
27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口 乳児健診	1	2
		5歳児健診		9か月児離乳食相談		

※休日当番医については、市ホームページまたは常陸大宮市お知らせ版をご確認ください。

※健診の日程は変更になる場合があります。

8
2025

[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
- 緒川地域センター TEL (56)2111
- 美和地域センター TEL (58)2111
- 御前山地域センター TEL (55)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

災害に備えましょう

知識とスキルを蓄えましょう



家具の置き方 工夫していますか

大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。



感染症対策に 使用する衛生用品

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- セッケン、ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計



安否情報の確認方法を 家族で決めておきましょう

日頃から安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう。
安否確認には、「災害用伝言ダイヤル(171)」、携帯電話のインターネットサービスを利用した「災害用伝言板」などを利用しましょう。

食料・飲料の備蓄はしていますか

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している食品等を備えるようにしましょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例 (人数分用意しましょう)

[飲料水] 3日分 (1人1日3リットルが目安)

[非常食] 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
トイレトーパー、ティッシュペーパー、携帯トイレ、懐中電灯、乾電池、ラジオ、モバイルバッテリー、お薬手帳、持病の薬、老眼鏡、カセットコンロ など

※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています

今月のスケジュール

基本健診・がん検診

2日(土) 総合保健福祉センター「かがやき」

子宮頸がん・乳がん検診

8日(金) 総合保健福祉センター「かがやき」

腹部超音波検診

6日(水) 総合保健福祉センター「かがやき」

骨粗しょう症検診

29日(金) 神奉地コミュニティセンター
(午前)
美和地域センター別館
(午後)

30日(土) 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
27	28	29	30	31	1 <small>先勝</small>	2 <small>友引</small>
3 <small>先負</small>	4 <small>仏滅</small>	5 <small>大安</small>	6 <small>赤口</small>	7 <small>先勝</small>	8 <small>友引</small>	9 <small>先負</small>
10 <small>仏滅</small>	11 <small>大安</small> <small>山の日</small>	12 <small>赤口</small>	13 <small>先勝</small>	14 <small>友引</small> <small>乳児健診</small>	15 <small>先負</small>	16 <small>仏滅</small>
17 <small>大安</small>	18 <small>赤口</small>	19 <small>先勝</small>	20 <small>友引</small>	21 <small>先負</small>	22 <small>仏滅</small>	23 <small>先勝</small>
24 <small>友引</small>	25 <small>先負</small>	26 <small>仏滅</small> <small>3歳児健診</small>	27 <small>大安</small>	28 <small>赤口</small> <small>2歳児歯科健診</small>	29 <small>先勝</small>	30 <small>友引</small>
<small>先負</small> 31			5歳児健診		9か月児離乳食相談	

※休日当番医については、市ホームページまたは常陸大宮市お知らせ版をご確認ください。

※健診の日程は変更になる場合があります。

9
2025

[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 ○緒川地域センター TEL (56)2111
○美和地域センター TEL (58)2111 ○御前山地域センター TEL (55)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

9月は循環器疾患予防月間です

脳卒中や心疾患をはじめとする循環器疾患は、日本人にとって国民病と言っても過言ではない病気です。日本では高齢化による循環器疾患の増加により心不全が急増しています。脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患は、がんに次ぐ死亡原因です。血圧が高いと循環器疾患になりやすく、血圧を制することが、循環器疾患を制する第一歩になります。

＜毎日血圧を測定し、自分の血圧を把握しましょう＞

測定のタイミング

● 1日2回(朝・夜)行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切です。



測定時のポイント

● 椅子に座って1～2分経ってから測定する

座ってすぐだと、血圧が安定していません。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大事です。

● 薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

カフは素肌に巻きつけたほうがよいですが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら着たまま測定してもかまいません。

● カフは心臓と同じ高さで測定する
カフが心臓よりも低い位置だと「数値が高くでる」など、不正確になる場合があります。

正常血圧の基準値

	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満
病院で測定	収縮期	拡張期
	120未満	80未満



高血圧の予防には減塩が効果的です。1日の食塩摂取量の目標は「1日6g未満」。
買い物の際は、加工食品の栄養成分表示をチェックしましょう。

今月のスケジュール

基本健診・がん検診

16日(火) 総合保健福祉センター「かがやき」
26日(金) 神奉地コミュニティセンター
30日(火) 緒川地域センター地下1階

子宮頸がん・乳がん検診

12日(金) 御前山地域センター
29日(月) 神奉地コミュニティセンター

腹部超音波検診

5日(金) 総合保健福祉センター「かがやき」
19日(金) 緒川地域センター地下1階

骨粗しょう症検診

1日(月) 総合保健福祉センター「かがやき」
2日(火) 御前山地域センター
(午前)
緒川地域センター地下1階
(午後)

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
31	1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	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	11 友引	12 先負	13 仏滅
			2歳児歯科健診	3歳児健診		
14 大安	15 赤口 敬老の日	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安
				9か月児離乳食相談		
21 赤口	22 友引	23 先負 秋分の日	24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝
			5歳児健診	乳児健診		
28 友引	29 先負	30 仏滅	1	2	3	4

※休日当番医については、市ホームページまたは常陸大宮市お知らせ版をご確認ください。

※健診の日程は変更になる場合があります。

10
2025

[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

○緒川地域センター TEL (56)2111

○美和地域センター TEL (58)2111

○御前山地域センター TEL (55)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

10月はがん検診推進強化月間です

現在わが国のがんによる死亡者数は年間 38 万人を超え、**死亡原因の第 1 位**です。がん検診を受けることは、がんを無症状のうちに早期発見・早期治療し、がんで亡くなることを防ぐことにつながります。



国が推奨する 5 つのがん検診

1



胃がん検診

50 歳以上
2 年に 1 回

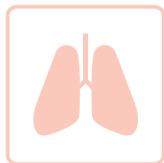
2



大腸がん検診

40 歳以上
1 年に 1 回

3



肺がん検診

40 歳以上
1 年に 1 回

4



乳がん検診 (マンモグラフィ)

40 歳以上
2 年に 1 回

5



子宮頸がん検診

20 歳以上
2 年に 1 回

- 検診の結果、精密検査が必要と判定された場合は、必ず精密検査を受けましょう。
- 気になる症状がある場合には、検診を待たずに医療機関を受診しましょう。

今月のスケジュール

基本健診・がん検診

- 3日(金) 総合保健福祉センター「かがやき」
16日(木) 緒川地域センター地下 1 階
(胃がん検診なし・午前)
美和地域センター別館
(胃がん検診なし・午後)
19日(日) 総合保健福祉センター「かがやき」
24日(金) 御前山地域センター

子宮頸がん・乳がん検診

- 18日(土) 総合保健福祉センター「かがやき」
21日(火) 緒川地域センター地下 1 階

腹部超音波検診

- 1日(水) 総合保健福祉センター「かがやき」
6日(月) 御前山地域センター
10日(金) 神奉地コミュニティセンター
17日(金) 総合保健福祉センター「かがやき」
29日(水) 美和地域センター別館
31日(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
28	29	30	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引
5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負
		3歳児健診				
12 仏滅	13 大安 スポーツの日	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
			2歳児歯科健診			
19 大安	20 赤口	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝
			5歳児健診		乳児健診	
26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1
		9か月児離乳食相談				

※休日当番医については、市ホームページまたは常陸大宮市お知らせ版をご確認ください。

※健診の日程は変更になる場合があります。

11
2025

[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 ○緒川地域センター TEL (56)2111
○美和地域センター TEL (58)2111 ○御前山地域センター TEL (55)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

10▶11月は 麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動月間です

覚醒剤や麻薬、大麻、危険ドラッグなどの薬物の乱用は、
あなたの健康やあなたの周りの人に計り知れない悪影響をもたらします。

たとえ1回だけでも「乱用」です。絶対に使わないでください。

なぜいけないの？

- 1 身体にも心にも
大きな悪影響があります
- 2 自分の意志では
止められなくなります
- 3 事件や事故の原因となります
- 4 家族や友達などの
大切な人を悲しませます



今月のスケジュール

基本健診・がん検診

- 4日(火) 神奉地コミュニティセンター
- 10日(月) 総合保健福祉センター「かがやき」
(胃がん検診なし)
- 15日(土) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 18日(火) 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

- 20日(木) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 26日(水) 神奉地コミュニティセンター

腹部超音波検診

- 7日(金) 神奉地コミュニティセンター
- 21日(金) 総合保健福祉センター「かがやき」
- 25日(火) 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 友引
2 先負	3 仏滅 文化の日	4 大安	5 赤口 1歳6か月児健診	6 先勝	7 友引	8 先負
9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝 1歳6か月児健診	13 友引 3歳児健診	14 先負	15 仏滅
16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引 9か月児離乳食相談	20 仏滅 乳児健診	21 大安 5歳児健診	22 赤口
23 先勝 勤労感謝の日	24 友引 振替休日	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝
30 友引						

※休日当番医については、市ホームページまたは常陸大宮市お知らせ版をご確認ください。

※健診の日程は変更になる場合があります。

12
2025

[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 ○緒川地域センター TEL (56)2111
○美和地域センター TEL (58)2111 ○御前山地域センター TEL (55)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

冬の感染症予防

冬になって空気が乾燥すると、ウイルスや細菌が空気中に飛びやすく、インフルエンザ等の感染症が流行しやすくなります。

流行を防ぐためには、原因となるウイルスなどを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが重要です。

感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

基本的な感染対策



手洗い



マスクの着用を含む
咳エチケット



こまめな換気



十分な休養とバランス
の取れた食事

予防接種

インフルエンザワクチンには、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられます。

今月のスケジュール

基本健診・がん検診

5日(金) 総合保健福祉センター「かがやき」
14日(日) 総合保健福祉センター「かがやき」

子宮頸がん・乳がん検診

7日(日) 総合保健福祉センター「かがやき」
12日(金) 総合保健福祉センター「かがやき」

腹部超音波検診

10日(水) 総合保健福祉センター「かがやき」
16日(火) 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 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引
7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負
		2歳児歯科健診		乳児健診		
14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 大安
			3歳児健診		9か月児離乳食相談	
21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口
		5歳児健診				
28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	1	2	3

※休日当番医については、市ホームページまたは常陸大宮市お知らせ版をご確認ください。

※健診の日程は変更になる場合があります。

1
2026

[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

○緒川地域センター TEL (56)2111

○美和地域センター TEL (58)2111

○御前山地域センター TEL (55)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

身体活動を増やして健康な未来を

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組み、
今よりも少し多く身体を動かしましょう。

65歳以上
高齢者



20～64歳
成人



身体活動を1日40分以上（1日約6,000歩以上）

身体活動を1日60分以上（1日約8,000歩以上）

日々の健康づくりには継続が大事です。運動習慣が無い方は、まずは1日30分以上の運動を週2日以上継続することから始めましょう。

座りっぱなしが、死を招く？！

生活の中で座りすぎている人は、座りすぎている人と比較して寿命が短く、肥満、糖尿病、心疾患の割合が高いことがわかっています。特に1日9時間以上座っている人は、将来明らかに**死亡リスクが高くなる**とされています。

「普段座りっぱなしでも、週末などに運動すればよいのでは？」と考える人もいるかもしれませんが、残念ながら、たとえ運動習慣があっても、座りすぎによる死亡リスクはほとんど変わらないことが示されています。少なくとも**1時間に5分程度は、立ち上がって体を動かす**ようにしましょう！



今月のスケジュール

子宮頸がん・乳がん検診

16日(金) 総合保健福祉センター「かがやき」

17日(土) 総合保健福祉センター「かがやき」

腹部超音波検診

13日(火) 総合保健福祉センター「かがやき」

19日(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
28	29	30	31	1 大安 元日	2 赤口	3 先勝
4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口 2歳児歯科健診	9 先勝	10 友引
11 先負	12 仏滅 成人の日	13 大安	14 赤口	15 先勝 1歳6か月児健診	16 友引	17 先負
18 仏滅	19 赤口	20 先勝 9か月児離乳食相談	21 友引	22 先負 乳児健診	23 仏滅	24 大安
25 赤口	26 先勝	27 友引 5歳児健診	28 先負	29 仏滅 3歳児健診	30 大安	31 赤口

※休日当番医については、市ホームページまたは常陸大宮市お知らせ版をご確認ください。

※健診の日程は変更になる場合があります。

2
2026

[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

○緒川地域センター TEL (56)2111

○美和地域センター TEL (58)2111

○御前山地域センター TEL (55)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

あなたもゲートキーパーに 大切な人の悩みに 気づく・支える

ゲートキーパーとは、**悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のこと**です。家族や仲間など身近な人の「いつもと違う」様子に気づいたら、**勇気を出してまずはやさしく声をかけてみる**ことから始めてみてはどうでしょうか。そんな行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。



ゲートキーパーに期待する 4 つの役割

1 変化に気づく
家族や仲間の変化に
気づいて声をかける

3 支援先につなげる
早めに専門家に
相談するよう促す

2 じっくりと耳を傾ける
本人の気持ちを尊重し
耳を傾ける

4 温かく見守る
温かく寄り添いながら
じっくりと見守る

POINT どれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう

茨城いのちの電話

つらいとき、こころが折れ
そうなきひとりで悩まず
に電話してください。
いのちの電話は24時間
365日あなたからの電話を
お待ちしております。

電話相談 水戸
tel.029-350-1000

健康ちょこっとメモ

こころの健康

ひとりで悩まず、早めにご相談を

こんな状態が続いていませんか？

- 眠れない
- 食欲がない
- 考えがまとまらない
- いつも楽しめていたことが楽しめない
- 気分が落ち込む
- 何をするのも、おっくうになる
- 悪い方へばかり考えてしまう

周囲の気づきも
大切です



まもろうよこころ

検索

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝
8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安 建国記念の日	12 赤口 乳児健診	13 先勝	14 友引
15 先負	16 仏滅	17 先勝 2歳児歯科健診	18 友引	19 先負 3歳児健診	20 仏滅	21 大安
22 赤口	23 先勝 天皇誕生日	24 友引	25 先負 5歳児健診	26 仏滅	27 大安 9か月児離乳食相談	28 赤口
1	2	3	4	5	6	7

※休日当番医については、市ホームページまたは常陸大宮市お知らせ版をご確認ください。

※健診の日程は変更になる場合があります。

3
2026

MARCH 弥生 | やよい

常陸大宮市本庁 TEL 0295(52)1111(代)

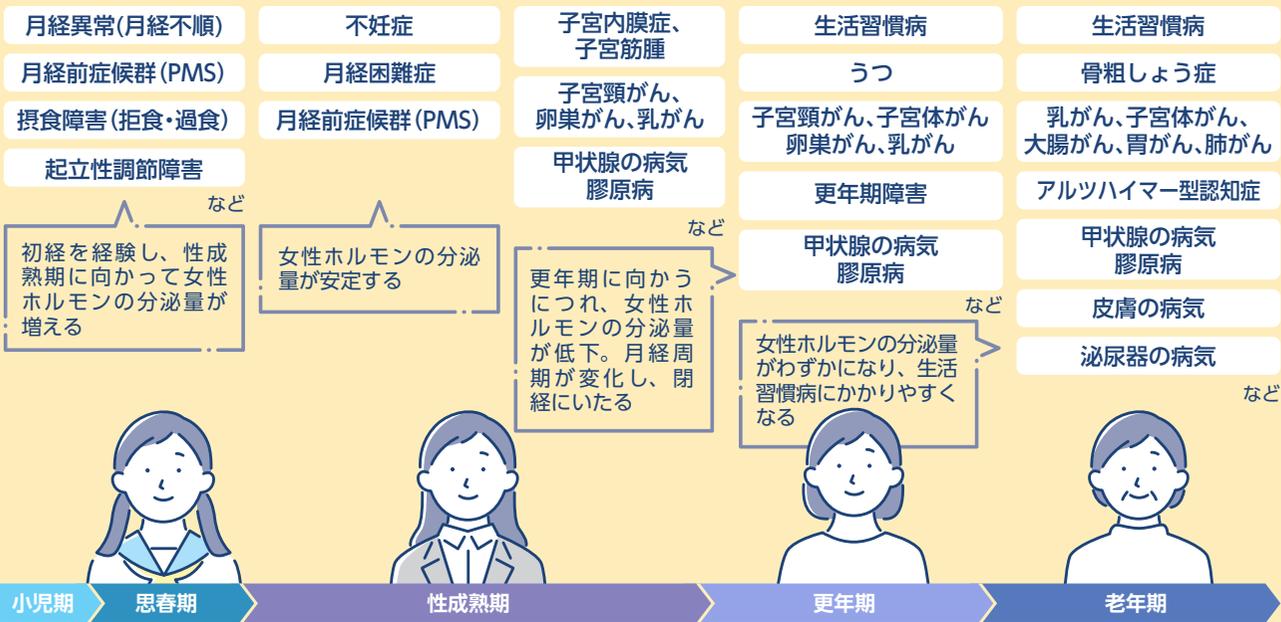
○山方地域センター TEL (57)2111 ○緒川地域センター TEL (56)2111
○美和地域センター TEL (58)2111 ○御前山地域センター TEL (55)2111

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

女性に起こりやすい 病気・トラブルは、 年齢とともに変化します



女性のライフステージごとの女性ホルモン(エストロゲン)分泌量と起こりやすい病気



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「やる気がでない」「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、バランスよく食べる
- 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
- 衣服で温度調整をする
- 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
1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝
			1歳6か月児健診			
8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引
				乳児健診		
15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 友引	20 先負	21 仏滅
					春分の日	
		9か月児離乳食相談	3歳児健診			
22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安
			5歳児健診			
29 赤口	30 先勝	31 友引	1	2	3	4

※休日当番医については、市ホームページまたは常陸大宮市お知らせ版をご確認ください。

※健診の日程は変更になる場合があります。

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。

ブ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。

ブ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

医療情報ネット(ナビイ) 医療機関・薬局の公的検索システム

いばらき医療機関情報ネットはR6.3月で終了となりました。
R6.4月から「医療情報ネット(ナビイ)」になりました。

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。

市内医療機関一覧

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	大首根内科小児科	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