

2026

健康づくりできることから始めよう!

健康カレンダー

- HEALTH CALENDAR -




- 4月 健康診断を受けよう
- 5月 5月から始める熱中症対策
- 6月 日本人の2人に1人はがんと診断
- 7月 骨粗しょう症を予防しよう
- 8月 脳卒中にならないために
- 9月 よく噛むことはいいこと?

- 10月 緊急搬送における選定療養費の徴収について
- 11月 知ってる? 正しいお酒の楽しみ方
- 12月 茨城県民は野菜不足
- 1月 あなたは大丈夫? フレイル予防
- 2月 禁煙にチャレンジしよう!
- 3月 メンタルヘルスのすすめ

集団けんしん日程表

かがやき：総合保健福祉センター「かがやき」(北町388-2) **神奉地**：神奉地コミュニティセンター(山方530) **美和**：美和地域センター別館(高部5278)
緒川：緒川地域センター地下1階(上小瀬1259) **御前山**：御前山地域センター(野口3195)

 の日程はお子さんの保育を実施します。ご希望の方はお電話にてお申し込みください。

集団けんしん注意事項～申込みの前に必ずお読みください～

- ・けんしん日の**14日前**までお申し込みを受け付けます。ただし、定員に達し次第、受付を終了します。
- ・申込み状況によっては、日時の変更をお願いする場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・自然災害の発生など、やむを得ない事情により、延期または中止する場合があります。






申込み方法 (集団けんしん)

インターネット (24 時間受付)

常陸大宮市 検診 検索



健康推進課
 または 電話：0295-54-7121
 (受付時間：平日 8：30～17：15)

申込開始日		受診できるけんしん	 基本健診・がん検診	 基本健診・がん検診 (胃がんなし)	 子宮頸がん・乳がん検診	 腹部超音波検診	 骨粗しょう症検診
電話	インターネット	受付時間	8:00～12:00	9:30～11:30 13:30～15:30 (7月 8:00～12:00)	10:00～10:30 12:30～13:15	8:00～12:00	10:00～11:30 13:30～15:00
3月24日(火)～	3月17日(火)～	5月	8日(金)かがやき / 9日(土)かがやき 11日(月)御前山 / 19日(火)神奉地 20日(水)美和 / 24日(日)かがやき	29日(金)緒川	14日(木)かがやき / 22日(金)美和 28日(木)かがやき		
		6月	4日(木)かがやき / 7日(日)かがやき 20日(土)緒川	12日(金)かがやき 24日(水)御前山	3日(水)かがやき / 9日(火)かがやき 15日(月)御前山 / 25日(木)緒川 28日(日)かがやき	8日(月)かがやき / 17日(水)緒川 23日(火)かがやき	
5月26日(火)～	3月17日(火)～	7月	4日(土)かがやき / 17日(金)美和	7日(火)かがやき 16日(木)かがやき 24日(金)神奉地	1日(水)神奉地 / 10日(金)かがやき 14日(火)美和 / 25日(土)かがやき 30日(木)かがやき	2日(木)神奉地 / 9日(木)御前山 21日(火)かがやき / 27日(月)美和	
		8月	1日(土)かがやき		7日(金)かがやき	4日(火)かがやき	28日(金)午前 神奉地 午後 美和 29日(土)かがやき 31日(月)かがやき
8月25日(火)～	3月17日(火)～	9月	24日(木)緒川 / 29日(火)かがやき		15日(火)御前山 / 28日(月)かがやき	4日(金)かがやき / 18日(金)緒川 25日(金)美和	1日(火)午前 御前山 午後 緒川
		10月	2日(金)御前山 / 18日(日)かがやき	14日(水)神奉地 26日(月)午前 美和 午後 緒川	7日(水)緒川 / 17日(土)かがやき 20日(火)神奉地	1日(木)神奉地 / 5日(月)御前山 9日(金)かがやき / 22日(木)かがやき 30日(金)かがやき	
		11月	4日(水)神奉地 / 14日(土)かがやき	11日(水)かがやき 24日(火)かがやき	26日(木)かがやき 27日(金)かがやき	6日(金)かがやき / 16日(月)かがやき 20日(金)神奉地	
		12月	4日(金)かがやき / 13日(日)かがやき		6日(日)かがやき / 11日(金)かがやき	2日(水)かがやき / 8日(火)かがやき 16日(水)かがやき	
		1月			15日(金)かがやき		

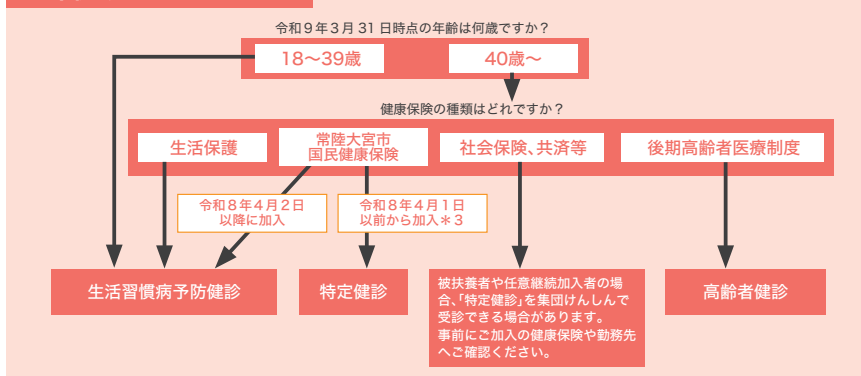
基本健診・がん検診

集団けんしんでは、この表に記載されたすべての健診項目を一日で受診することができます。(胃がん検診はX線検査で実施)

けんしん名	対象者 (令和9年3月31日時点の年齢)	基本健診 対象者	集団 けんしん	医療機関 けんしん	個人 負担金 (円)	検査内容
特定健診	40歳～74歳	基本健診は年齢と健康保険によって種類が変わります	○	○	1,000	基本項目 身体測定 血圧測定 尿検査 血液検査 診察・問診
高齢者健診	75歳～ (受診日での年齢) ※65～74歳までの 後期高齢者医療制度加入の方を含む	下の基本健診フローチャートをご確認ください	*1	*1	無料	
生活習慣病 予防健診	18歳～74歳		○	×	1,000	心電図検査、貧血検査、眼底検査は別途料金がかかります。 (40～74歳の常陸大宮市国民健康保険の方は無料)
胸部検診 (肺がん・結核検診)					無料	胸部X線撮影
喀痰検査		胸部検診を受診し、喫煙状況から該当する方			805	喀痰細胞診(痰の検査)
胃がん検診 (X線)	40歳～		○	×	1,000	バリウムによる胃のX線検査
大腸がん検診					500	便潜血検査
前立腺がん検診		男性のみ			500	血液検査 (前立腺特異抗原PSA測定)
肝炎ウイルス検診	40歳～70歳	一度も受けたことがない方のみ			500	血液検査 (B型・C型肝炎) ※40・45・50・55・60・65・70歳は無料
胃がん検診 (胃内視鏡)	51歳～	奇数年齢の方	×	○	4,000	内視鏡(胃カメラ)検査

- *1 特定健診および高齢者健診には「受診券」が必要です。常陸大宮市国民健康保険および後期高齢者医療制度にご加入の対象となる方には、4月下旬に「受診券」を郵送します。
86歳以上で令和7年度高齢者健診未受診の方は【医療保険課 0295-52-1111 (代)】にご連絡ください。
*2 胃がん(胃内視鏡)検診には「受診券」が必要です。対象となる方には、5月下旬に「受診券」を郵送します。
77歳以上の方は【健康推進課：0295-54-7121】にご連絡ください。

基本健診フローチャート



- *3 令和8年4月1日以前から常陸大宮市国民健康保険に加入していた場合でも、令和8年度中に他の健康保険に変更し、その後再度常陸大宮市国民健康保険に加入した場合は、特定健診ではなく生活習慣病予防健診の対象になります。

子宮頸がん・乳がん検診

けんしん名	対象者 (令和9年3月31日時点の年齢)	対象者	集団 けんしん	医療機関 けんしん	個人 負担金 (円)	検査内容
子宮頸がん検診	20歳～	・女性のみ	○	○	集団:500 医療機関: 1,500	子宮頸部細胞診
乳がん検診	超音波	30歳～39歳	○	×	集団:500 医療機関: 1,500	乳房超音波検査
		41歳～ (奇数年齢の方)				
	マンモグラフィ 1方向	50歳～ (偶数年齢の方)	○	*4	集団:500 医療機関: 1,500	乳房X線検査
マンモグラフィ 2方向	40歳～48歳 (偶数年齢の方)					

*4 医療機関けんしんには「受診券」が必要です。事前に【健康推進課:0295-54-7121】にご連絡ください。



医療機関受診券の発行ができます。

その他の検診

けんしん名	対象者 (令和9年3月31日時点の年齢)	対象者	集団 けんしん	医療機関 けんしん	個人負担金 (円)	検査内容
腹部超音波検診	40歳～		○	×	1,000	超音波による肝臓・胆のう・膵臓・脾臓・腎臓検査
骨粗しょう症検診	40歳 45歳 50歳 55歳 60歳 65歳 70歳	女性のみ	○	×	500	超音波によるかかとの骨密度測定
歯周病検診	20歳 30歳 40歳 50歳 60歳 70歳		×	○	500	問診 歯周組織検査

*5 医療機関けんしんには「受診券」が必要です。対象となる方には、5月下旬に「受診券」を郵送します。

※各けんしんのスケジュールについて、下記アイコンでカレンダーに記載しています。



基本健診・がん検診
→基本+胃



基本健診・がん検診(胃がんなし)
→基本



子宮頸がん・乳がん検診
→婦人がん



腹部超音波検診
→腹部



骨粗しょう症検診
→骨粗

2026
4

APRIL 卯月(うづき)

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

常陸大宮市 本庁 TEL 0295(52)1111(代)

けんしんはすべて事前予約が必要です。
健康推進課へ電話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



健康診断を受けよう

健康診断がネットですぐ予約できます!

いつでも予約OKだから**24H**

電話での「繋がらない」がないから、とっても便利です。

キャンセル待ちも可能

家族の分も代理予約可能

ご予約は簡単!

選んで決めるだけ**簡単3ステップ!!**

Step-1 希望の日を選択
Step-2 希望の時間帯を選択
Step-3 健診項目を選択

ご予約完了!

利用者登録のご案内!

パソコンからは
<https://kenko-link.org/>

スマホからは

スマホで登録の場合

Step 1 仮登録

QRもしくはURLからアクセス!

仮登録完了のメールが届きます!

Step 2 本登録

パスワード

パスワードは大切に保管してください。

パスワードは半角文字、8文字以上で入力してください。

ご自分の情報を登録

確認画面で入力内容に間違いがないかチェック

OKなら登録ボタンを!

本登録完了のメールが届きます!

Step 3 ご利用開始!

Step2で届いた本登録完了メールにある「URL」をタップ

Step2で登録したログインIDを入力

Step2で登録したパスワードを入力

ご希望の健診日を予約!

健康ちょこっとメモ

運動の習慣化による健康づくり

体力や活力を維持し、筋肉量の減少や神経・筋の機能的低下を防ぐには運動の習慣化が必要です。人間の基本動作である“歩く”や“走る”こと、つまりウォーキングやジョギングの習慣化によって、「加齢による機能的低下→体力低下→動作の緩慢→(転倒→骨折)→寝たきり」という悪循環を防ぎます。要介護期間を短くし、健康寿命を長くするために、まずはウォーキングから始めましょう。

運動の効果

運動の習慣化は、糖尿病・肥満・高血圧・脂質異常症・骨粗しょう症・うつ病など生活習慣病の予防にも効果的です。まずは今より10分多く動くことから始めてみませんか?

ウォーキングの効果

- 心のリフレッシュ
- 体脂肪の燃焼
- 糖尿病や脂質異常症の予防・改善
- 筋肉の増大・骨密度の上昇

歩き方



自分に合った歩き方を!

歩幅は広め、かかとで着地つま先で蹴る

背筋を伸ばし、腕を大きめに振る

※腰や膝に痛みがある場合、歩幅を広くすると関節にかかる負担が大きくなるので、自分に合った歩幅を見つけましょう。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
29	30	31	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口
5 先勝 当番医／高村外科医院	6 友引	7 先負	8 仏滅	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	16 赤口	17 先負	18 仏滅
19 大安 当番医／岡崎外科医院	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安
26 赤口 当番医／志村大宮病院	27 先勝	28 友引	29 先負 昭和の日 当番医／緒川クリニック	30 仏滅	1	2

※近隣市町の休日当番医については市ホームページでご確認下さい。

※休日当番医は都合により、やむを得ず休診となることがあります。必ず電話してから受診して下さい。市内の医療機関の診療時間は、午前9時～正午までです。



基本健診・がん検診
→基本+胃



基本健診・がん検診(胃がんなし)
→基本



子宮頸がん・乳がん検診
→婦人がん



腹部超音波検診
→腹部



骨粗しょう症検診
→骨粗

2026
5

MAY 皐月(さつき)

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295(54)7121
常陸大宮市 本庁 TEL 0295(52)1111(代)

けんしんはすべて事前予約が必要です。
健康推進課へ電話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 検索

検索



5月から始める熱中症対策

熱中症は夏に起こるものと思いませんか？実は熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。とくに5月はまだ汗をかくことになっていないので、発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。早いうちから対策をとりましょう。

出典：厚生労働省

暑さを避ける、身を守る

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
- ・WBGT値(暑さ指数)も参考に

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

屋外では



- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。



那珂川の夕映えコース

距離：3.7 km
歩数：5,500 歩
消費カロリー：
男性 約 162 kcal
女性 約 133 kcal



ヘルスロードは一般の公道です。ウォーキングに際しては、車両に気をつけ、明るい色の服を身につけるなど、交通事故には十分注意しましょう。



ヘルスロードについて




日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
26	27	28	29	30	1 大安	2 赤口
3 先勝 憲法記念日	4 友引 みどりの日	5 先負 こどもの日	6 仏滅 振替休日	7 大安	8 赤口	9 先勝
当番医 / 高村外科医院	当番医 / 大曾根内科小児科	当番医 / エヌ・ティークリニック	当番医 / 緒川クリニック		  基本+胃：かがやき	  基本+胃：かがやき
10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
当番医 / 志村大宮病院	  基本+胃：御前山			 婦人がん：かがやき		
17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅
当番医 / 岡崎外科医院		  基本+胃：神奉地	  基本+胃：美和		 婦人がん：美和	
24 大安   基本+胃：かがやき	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安
当番医 / 志村大宮病院				 婦人がん：かがやき	 基本：緒川	
当番医 / 上久保医院						


※近隣市町の休日当番医については市ホームページでご確認下さい。


※休日当番医は都合により、やむを得ず休診となることがあります。必ず電話してから受診して下さい。市内の医療機関の診療時間は、午前9時～正午までです。

  基本健診・がん検診
→基本+胃

 基本健診・がん検診（胃がんなし）
→基本

 子宮頸がん・乳がん検診
→婦人がん

 腹部超音波検診
→腹部

 骨粗しょう症検診
→骨粗

2026
6

JUNE 水無月(みなづき)

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295(54)7121
常陸大宮市 本庁 TEL 0295(52)1111(代)

けんしんはすべて事前予約が必要です。
健康推進課へ電話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



日本人の2人に1人はがんと診断

がんは日本人の死因第1位で、2人に1人は生涯でがんを経験すると言われています。生活習慣や感染が要因と考えられているので、がんを防ぐための新12か条を生活に取り入れ、がんにかかるリスクを減らしましょう。



がんを防ぐための新12か条

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙を避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから

出典：日本対がん協会

胃がん検診



大腸がん検診



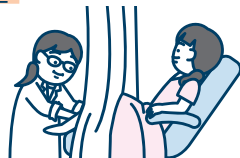
肺がん検診



乳がん検診



子宮頸がん検診



桜つつみコース



距離：2.6 km
歩数：4,269 歩
消費カロリー：
男性 約 104 kcal
女性 約 86 kcal

ヘルスロードは一般の公道です。ウォーキングに際しては、車両に気をつけ、明るい色の服を身につけるなど、交通事故には十分注意しましょう。

健康ちょこっとメモ

虫歯を予防するには

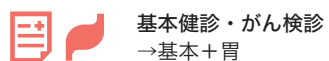
- point 01 食べたらずをみがく習慣をつける
- point 02 糖質の適切な摂取
- point 03 フッ化物の活用
- point 04 定期的な歯科受診



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
31	1 先勝	2 友引	3 先負 婦人がん：かがやき	4 仏滅 基本+胃：かがやき	5 大安	6 赤口
7 先勝 基本+胃：かがやき 当番医／高村外科医院	8 友引 腹部：かがやき	9 先負 婦人がん：かがやき	10 仏滅	11 大安	12 赤口 基本：かがやき	13 先勝
14 友引 当番医／志村大宮病院	15 大安 婦人がん：御前山	16 赤口	17 先勝 腹部：緒川	18 友引	19 先負	20 仏滅 基本+胃：緒川
21 大安 当番医／岡崎外科医院	22 赤口	23 先勝 腹部：かがやき	24 友引 基本：御前山	25 先負 婦人がん：緒川	26 仏滅	27 大安
28 赤口 婦人がん：かがやき 当番医／志村大宮病院	29 先勝	30 友引	1	2	3	4

※近隣市町の休日当番医については市ホームページでご確認下さい。

※休日当番医は都合により、やむを得ず休診となることがあります。必ず電話してから受診して下さい。市内の医療機関の診療時間は、午前9時～正午までです。



基本健診・がん検診
→基本+胃



基本健診・がん検診（胃がんなし）
→基本



子宮頸がん・乳がん検診
→婦人がん



腹部超音波検診
→腹部



骨粗しょう症検診
→骨粗

2026
7

JULY 文月(ふみづき)

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295(54)7121
常陸大宮市 本庁 TEL 0295(52)1111(代)

けんしんはすべて事前予約が必要です。
健康推進課へ電話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



骨粗しょう症を予防しよう

骨粗しょう症とは

骨密度が低くなり、骨折しやすくなる病気です。痛みなどの自覚症状がなく、尻もちなどちょっとした刺激で重篤な骨折につながることもあります。女性や高齢者に多い病気で、最近では「痩せ」による栄養不足の影響で若い女性が発症するケースも増えています。

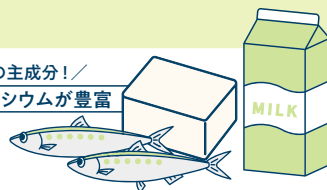
骨の健康のためにできること

栄養バランスのよい食事をしっかりとる

とくに骨の主成分となるカルシウム、カルシウムの吸収を促すビタミンDを積極的にとりましょう。

骨の主成分！

カルシウムが豊富



適度な運動を続ける

運動は継続が大切。ウォーキングやスクワットなど無理せずできることをやってみましょう。

カルシウムをサポート！

ビタミンDが豊富



日光を浴びる

ビタミンDは日光によって皮膚でもつくられます。夏なら木陰で30分、冬なら1時間程度、体の一部を日にあてるだけでじゅうぶんです。



骨粗しょう症検診(骨密度検査)を受けましょう



大宮運動公園コース

距離：1.4 km
歩数：1,767 歩
消費カロリー：
男性 約 65 kcal
女性 約 53 kcal



ヘルスロードは一般の公道です。ウォーキングに際しては、車両に気をつけ、明るい色の服を身につけるなど、交通事故には十分注意しましょう。

健康ちょこっとメモ

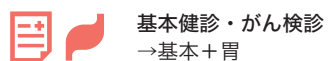
健康を守るために眼底検査を！

体内で唯一、血管の状態をそのまま観察できるのが眼底なので、目の病気だけでなく全身の病気を早期に診断することができます。高血圧や動脈硬化、糖尿病の状態なども眼底検査でよくわかります。市国保対象の特定健診(40歳以上)では、集団けんしんで眼底検査を実施しています。

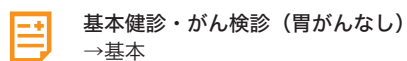
日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
28	29	30	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口
			 婦人がん：神奉地	 腹部：神奉地		 基本+胃：かがやき
5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝
当番医／高村外科医院		 基本：かがやき		 腹部：御前山	 婦人がん：かがやき	
12 友引	13 先負	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
当番医／志村大宮病院		 婦人がん：美和		 基本：かがやき	 基本+胃：美和	
19 大安	20 赤口 海の日	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安
当番医／岡崎外科医院	当番医／大曽根内科小児科	 腹部：かがやき			 基本：神奉地	 婦人がん：かがやき
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安	1
当番医／志村大宮病院	 腹部：美和			 婦人がん：かがやき		

※近隣市町の休日当番医については市ホームページでご確認下さい。

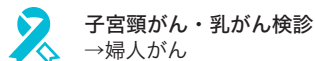
※休日当番医は都合により、やむを得ず休診となることがあります。必ず電話してから受診して下さい。市内の医療機関の診療時間は、午前9時～正午までです。



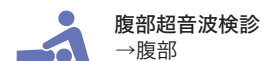
基本健診・がん検診
→基本+胃



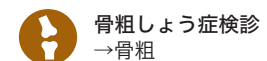
基本健診・がん検診（胃がんなし）
→基本



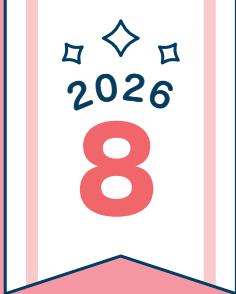
子宮頸がん・乳がん検診
→婦人がん



腹部超音波検診
→腹部



骨粗しょう症検診
→骨粗



AUGUST 葉月(はづき)

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295(54)7121
常陸大宮市 本庁 TEL 0295(52)1111(代)

けんしんはすべて事前予約が必要です。
健康推進課へ電話またはインターネットで
お申し込みください。

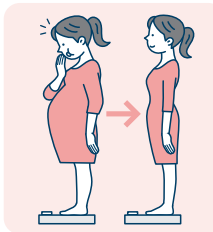
[インターネット] 24時間受付
常陸大宮市 検診 検索



脳卒中にならないために

脳卒中予防十か条

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見つかれば 次第 すぐ受診
- 4 予防には たばこを止める 意志を持て
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ



出典：広報誌「厚生労働」2024年10月号



陰陽山入口コース～ザランタン周辺～



距離：2.8 km
歩数：4,449 歩
消費カロリー：
男性 約 161 kcal
女性 約 133 kcal

ヘルスロードは一般の公道です。ウォーキングに際しては、車両に気をつけ、明るい色の服を身につけるなど、交通事故には十分注意しましょう。

健康ちょこっとメモ

夏場の冷房病（クーラー病）に注意

エアコンの風向は上向きがおすすめ。冷気は足元にたまりやすいので、足の冷えも予防できます。扇風機やサーキュレーターを使えば、冷気を循環できるので、さらに快適に過ごせます。設定温度は外気温マイナス4～6℃ほどの設定がおすすめ。これ以上低くすると寒暖差が大きくなるため、できる限りこの範囲での設定がよいでしょう。

アクトファスト ACT FAST

ACT FASTとは「迅速に行動する」という意味です。

FASTは、Face、Arm、Speech、Timeの頭文字。1つでもこのような症状が突然出てきたら、脳卒中の疑いがあります。

脳卒中は予防がもっとも大事ですが、もし発症したら、死亡や後遺症のリスクを下げるために、初期の症状を見逃さず、迅速に対応することが重要です。そのために、ACT FASTを覚えましょう。



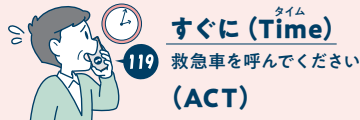
顔 (Face)
片側が下がって動かない



腕 (Arm)
片側の腕に力が入らない



言葉 (Speech)
呂律が回らない・言葉がでない・他人の言うことが理解できない





すぐに (Time)
救急車を呼んでください (ACT)


日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
26	27	28	29	30	31	1 赤口 基本+胃：かがやき
2 先勝 当番医／高村外科医院	3 友引	4 先負 腹部：かがやき	5 仏滅	6 大安	7 赤口 婦人がん：かがやき	8 先勝
9 友引 当番医／志村大宮病院	10 先負	11 仏滅 山の日 当番医／エヌ・ティークリニック	12 大安	13 先勝	14 友引	15 先負
16 仏滅 当番医／岡崎外科医院	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅
23 大安 当番医／志村大宮病院 30 赤口 当番医／上久保医院	24 赤口 25 先勝 骨粗：かがやき	26 友引	27 先負	28 仏滅 骨粗・午前：神奉地 骨粗・午後：美和	29 大安 骨粗：かがやき	


※近隣市町の休日当番医については市ホームページでご確認下さい。


※休日当番医は都合により、やむを得ず休診となることがあります。必ず電話してから受診して下さい。市内の医療機関の診療時間は、午前9時～正午までです。

 基本健診・がん検診
→基本+胃

 基本健診・がん検診（胃がんなし）
→基本

 子宮頸がん・乳がん検診
→婦人がん

 腹部超音波検診
→腹部

 骨粗しょう症検診
→骨粗

2026
9

SEPTEMBER 長月(ながつき)

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295(54)7121
常陸大宮市 本庁 TEL 0295(52)1111(代)

けんしんはすべて事前予約が必要です。
健康推進課へ電話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



よく噛むことはいいこと？

毎日の食事で噛む回数を増やす実践ワザ

食育に関する意識調査(令和7年3月)によると、ふだん「ゆっくりよく噛んで食べている」人の割合は47.7%となっています。食べ方は意識することによって改善できます。まずは最初の1口目を30回噛むことからトライしてください。ここでは、毎日の食事で噛む回数を増やすコツについて紹介します。

point 01 ひと口の量を少なめにする

1回に口に運ぶ食事の量を少なくすることで早食いを予防する効果が期待できます。

point 02 何回噛んでいるか確認してみる

現代人の1口に噛む平均回数は10回~20回で、理想は30回以上とされています。

point 03 歯ごたえのある食材を選ぶ

歯ごたえのある食べ物とは、食物繊維が多い食品や弾力のある食品です。料理の中に歯ごたえのある食材を入れると、食感に変化が出るので噛む回数も増えます。

point 04 食材を組み合わせる

複数の食材を使った料理を食べると、食感や味に変化が出てじっくりと味わえるため、自然に噛む回数が増えます。

point 05 味付けは薄味にする

薄味にすると、味わいながら食べるため噛む回数が増えます。



出典：日本歯科衛生士会



自然散策コース



距離：3.5 km
歩数：5,562 歩
消費カロリー：
男性 約 226 kcal
女性 約 187 kcal

ヘルスロードは一般の公道です。ウォーキングに際しては、車両に気をつけ、明るい色の服を身につけるなど、交通事故には十分注意しましょう。

健康ちょこっとメモ

今日からできる良い睡眠習慣


- point 01 スマホやタブレットは就寝2時間前から控える
- point 02 カフェインやアルコールを控える
- point 03 眠る1~2時間前に入浴をする
- point 04 夜にストレッチをする
- point 05 昼に15分程度の昼寝をする





日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
30	31	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口
		 骨粗・午前：御前山  骨粗・午後：緒川			 腹部：かがやき	
6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 友引	12 先負
当番医／高村外科医院						
13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅
当番医／志村大宮病院		 婦人がん：御前山			 腹部：緒川	
20 大安	21 赤口 敬老の日	22 先勝 国民の休日	23 友引 秋分の日	24 先負	25 仏滅	26 大安
当番医／岡崎外科医院	当番医／緒川クリニック	当番医／大曽根内科小児科	当番医／エヌ・ティークリニック	  基本+胃：緒川	 腹部：美和	
27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	1	2	3
当番医／志村大宮病院	 婦人がん：かがやき	  基本+胃：かがやき				


※近隣市町の休日当番医については市ホームページでご確認下さい。


※休日当番医は都合により、やむを得ず休診となることがあります。必ず電話してから受診して下さい。市内の医療機関の診療時間は、午前9時～正午までです。

 基本健診・がん検診
→基本+胃

 基本健診・がん検診（胃がんなし）
→基本

 子宮頸がん・乳がん検診
→婦人がん

 腹部超音波検診
→腹部

 骨粗しょう症検診
→骨粗



OCTOBER 神無月(かなづき)

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295(54)7121
常陸大宮市 本庁 TEL 0295(52)1111(代)

けんしんはすべて事前予約が必要です。
健康推進課へ電話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



救急搬送における 選定療養費の徴収について

救急の原則と現状について知っていますか？

医療機関の正しい受診についてご協力ください

救急車を呼んだ時の緊急性が認められない場合のみ

救急車の有料化
ではありません！

⇒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

緒川十景の小瀬城跡から物産センターかざぐるまコース

距離：6.2 km
歩数：10,317 歩
消費カロリー：
男性 約 291 kcal
女性 約 240 kcal

スタート・ゴール

ヘルスロードは一般の公道です。ウォーキングに際しては、車両に気をつけ、明るい色の服を身につけるなど、交通事故には十分注意しましょう。

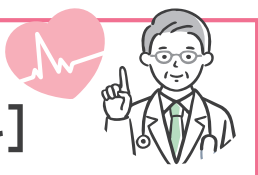
あらためて
県民の皆さまへ

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

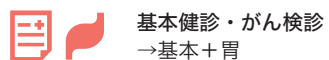
上記でつながらない場合 050-5445-2856

【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

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
27	28	29	30	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
当番医／高村外科医院	腹部：御前山		婦人がん：緒川		腹部：かがやき	
11 先負	12 仏滅 スポーツの日	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負
当番医／志村大宮病院	当番医／緒川クリニック		基本：神奉地			婦人がん：かがやき
18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅
基本+胃：かがやき 当番医／岡崎外科医院		婦人がん：神奉地		腹部：かがやき		
25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安
当番医／志村大宮病院	基本・午前：美和 基本・午後：緒川				腹部：かがやき	

※近隣市町の休日当番医については市ホームページでご確認下さい。

※休日当番医は都合により、やむを得ず休診となることがあります。必ず電話してから受診して下さい。市内の医療機関の診療時間は、午前9時～正午までです。



基本健診・がん検診
→基本+胃



基本健診・がん検診（胃がんなし）
→基本



子宮頸がん・乳がん検診
→婦人がん



腹部超音波検診
→腹部



骨粗しょう症検診
→骨粗

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295(54)7121
常陸大宮市 本庁 TEL 0295(52)1111(代)

けんしんはすべて事前予約が必要です。
健康推進課へ電話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



知ってる? 正しいお酒の楽しみ方



お酒は飲み方次第で薬にも毒にもなります。
適度な飲酒は気分をリラックスさせストレス解消になりますが、アルコールは体に様々な悪影響を与え、取り過ぎれば毒になるので、飲み方に気をつけなければなりません。

01 正しい飲酒の仕方とは

- 1 空腹で飲まない
- 2 味わいながらゆっくり飲む
- 3 適量飲酒を守る
- 4 休肝日をつくる
- 5 強いお酒は割って飲む
- 6 寝酒は極力控える



お酒は、飲めば飲むほど強くなるわけではありません。アルコールを分解する能力は人によって違います。飲めない人に無理やり飲ませること、飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。その日の体調に合わせて、適量を楽しむことが大切です。



02 飲酒時の注意点

運動前後の飲酒は平衡感覚を狂わせ、心臓に負担がかかります。アルコールは脱水作用があるため、水分補給になりません。

飲酒中、飲酒直後の入浴やサウナは血圧を急上昇させるので、アルコールが抜けてからにしましょう。脳卒中を引き起こす可能性があります。

薬と併用すると、アルコールの分解が優先され、薬が血液中に長く停滞し、薬の作用が強まってしまい、昏睡や胃潰瘍など、危険な状態を引き起こす可能性があります。

出典：公益財団長寿科学振興財団

常陸大宮駅周辺散歩コース

距離：3.8 km
歩数：5,544 歩
消費カロリー：
男性 約 227 kcal
女性 約 187 kcal

ヘルスロードは一般の公道です。ウォーキングに際しては、車両に気をつけ、明るい色の服を身につけるなど、交通事故には十分注意しましょう。

健康ちょこっとメモ

予防接種を受けよう

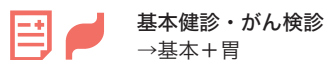
予防接種を受けるとその病気に対する免疫がつくれ、その人の感染症の発症あるいは重症化を予防することができます。また、多くの人が予防接種を受けることで免疫を獲得していると、集団の中に感染患者が出ても流行を阻止することができる「**集団免疫効果**」が発揮され、ワクチンを接種することができない人を守ることもつながります。



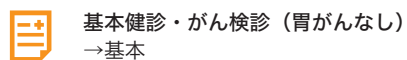
日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 赤口 当番医／高村外科医院	2 先勝	3 友引 文化の日 当番医／大曾根内科小児科	4 先負 基本+胃：神奉地	5 仏滅	6 大安 腹部：かがやき	7 赤口
8 先勝 当番医／志村大宮病院	9 仏滅	10 大安	11 赤口 基本：かがやき	12 先勝	13 友引	14 先負 基本+胃：かがやき
15 仏滅 当番医／岡崎外科医院	16 大安 腹部：かがやき	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負 腹部：神奉地	21 仏滅
22 大安 当番医／志村大宮病院	23 赤口 勤労感謝の日 当番医／エヌ・ティークリニック	24 先勝 基本：かがやき	25 友引	26 先負 婦人がん：かがやき	27 仏滅 婦人がん：かがやき	28 大安
29 赤口 当番医／上久保医院	30 先勝	1	2	3	4	5

※近隣市町の休日当番医については市ホームページでご確認下さい。

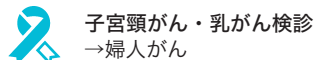
※休日当番医は都合により、やむを得ず休診となることがあります。必ず電話してから受診して下さい。市内の医療機関の診療時間は、午前9時～正午までです。



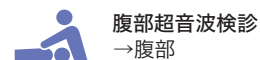
基本健診・がん検診
→基本+胃



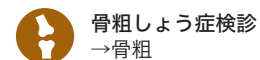
基本健診・がん検診（胃がんなし）
→基本



子宮頸がん・乳がん検診
→婦人がん



腹部超音波検診
→腹部



骨粗しょう症検診
→骨粗

2026
12

DECEMBER 師走(しわす)

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295(54)7121
常陸大宮市 本庁 TEL 0295(52)1111(代)

けんしんはすべて事前予約が必要です。
健康推進課へ電話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



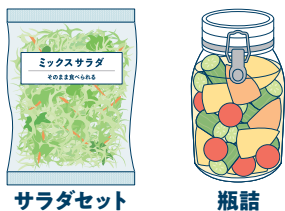
茨城県民は野菜不足



1日に必要なビタミンや食物繊維を充足させるためには、**350g以上の野菜**を摂取する必要があります。しかし、令和6年度国民健康栄養調査によると、茨城県(20歳以上)の**男性は264g、女性は251g**しか野菜が摂れていないという結果でした。野菜には、炭水化物やたんぱく質を身体で使えるようにするために必要な栄養素である、**ビタミン・ミネラルの重要な摂取源**です。**一日350g**を意識して、**一日3食、野菜料理**を積極的に食べましょう。

野菜を食べる方法はたくさん。あなたにぴったりの方法から始めてみましょう。

そのまま食べられる商品



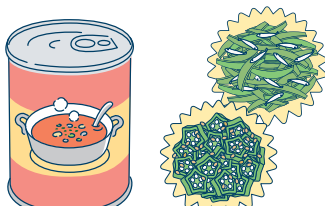
サラダセット

瓶詰

野菜惣菜

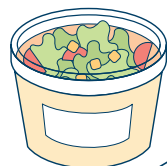


温めるだけの商品

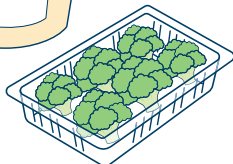


スープの缶詰

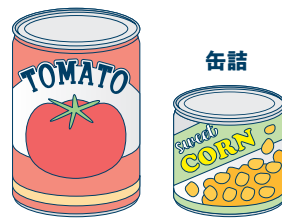
冷凍の野菜惣菜



チルド食品



料理や食事に簡単に加えられる食品



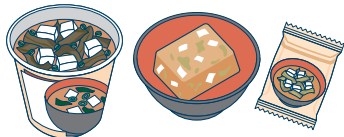
缶詰



冷凍えだまめ

冷凍野菜

お湯を注ぐだけの商品



道の駅「みわ」コース



距離：2.0 km
歩数：2,748 歩
消費カロリー：
男性 約 99.2 kcal
女性 約 77.9 kcal

ヘルスロードは一般の公道です。ウォーキングに際しては、車両に気をつけ、明るい色の服を身につけるなど、交通事故には十分注意しましょう。

健康ちょこっとメモ

間食の取り入れ方

朝・昼・夕の食事に影響が出ない量と時間とし、お菓子だけではなく、不足しがちなカルシウムやビタミンが摂れる食品を選びましょう。

〈おすすめの間食〉


くだもの、牛乳、ヨーグルト、チーズ
干しいも、野菜スティック、小魚アーモンドなど





日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
29	30	1 友引	2 先負 腹部：かがやき	3 仏滅	4 大安 基本+胃：かがやき	5 赤口
6 先勝 婦人がん：かがやき 当番医／高村外科医院	7 友引	8 先負 腹部：かがやき	9 大安	10 赤口	11 先勝 婦人がん：かがやき	12 友引
13 先負 基本+胃：かがやき 当番医／志村大宮病院	14 仏滅	15 大安	16 赤口 腹部：かがやき	17 先勝	18 友引	19 先負
20 仏滅 当番医／岡崎外科医院	21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅
27 大安 当番医／志村大宮病院	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負 当番医／志村大宮病院	1	2


※近隣市町の休日当番医については市ホームページでご確認下さい。


※休日当番医は都合により、やむを得ず休診となることがあります。必ず電話してから受診して下さい。市内の医療機関の診療時間は、午前9時～正午までです。

 基本健診・がん検診
→基本+胃

 基本健診・がん検診（胃がんなし）
→基本

 子宮頸がん・乳がん検診
→婦人がん

 腹部超音波検診
→腹部

 骨粗しょう症検診
→骨粗

2027
1

JANUARY 睦月(むつき)

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295(54)7121
常陸大宮市 本庁 TEL 0295(52)1111(代)

令和8年度の基本健診は終了しました。
令和9年度のけんしん予約は、
3月中旬から開始されます。

あなたは大丈夫？フレイル予防

「最近食欲が湧かない」「かたいものを噛めなくなった」「物忘れが増えた」などお悩みのことはありませんか？

フレイルとは分かりやすく言うと「年齢を重ねて、心身の活力が低下した状態」のことをいいます。早い段階で対策を行えば、元の健康な状態に戻る可能性があります。

フレイル予防の3つの柱

栄養・口腔機能

毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品や、骨を強くする牛乳、乳製品を多くとりましょう。よく噛むことも重要です。



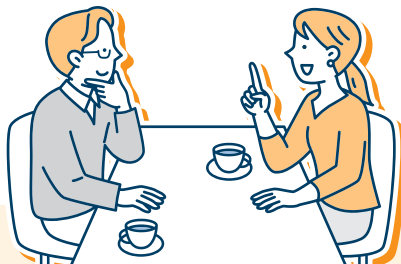
運動

ちょっとした少しの運動でも継続して行うことで死亡リスクを下げる事ができます。筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。



社会参加

特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいたことが分かってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見つけることが大切です。



健康ちょこっとメモ

始めてみよう「温活」

人は、身体が冷えている場合に、様々な形で調子を崩しやすいと言われています。そんな身体の冷え対策として、近年、身体を温める「温活」への注目が高まっています。

内側から温かさを取り入れることも大事！
温かい飲み物やスープ、温かい食事をとることで体温を維持しやすいので、生姜やノンカフェインのお茶などは身体をぽかぽかと温める効果があります。サラダを温野菜に替えるのもおすすめです。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
27	28	29	30	31	1 仏滅 元日	2 大安
3 赤口 当番医／志村大宮病院	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 赤口 当番医／志村大宮病院	9 先勝 当番医／志村大宮病院
10 友引 当番医／志村大宮病院	11 先負 成人の日 当番医／緒川クリニック	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝 婦人がん：かがやき	16 友引
17 先負 当番医／岡崎外科医院	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負
24 仏滅 当番医／志村大宮病院 31 大安 当番医／上久保医院	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅

※近隣市町の休日当番医については市ホームページでご確認下さい。

※休日当番医は都合により、やむを得ず休診となることがあります。必ず電話してから受診して下さい。市内の医療機関の診療時間は、午前9時～正午までです。



基本健診・がん検診
→基本+胃



基本健診・がん検診（胃がんなし）
→基本



子宮頸がん・乳がん検診
→婦人がん



腹部超音波検診
→腹部



骨粗しょう症検診
→骨粗

2027
2

FEBRUARY 如月(きさらぎ)

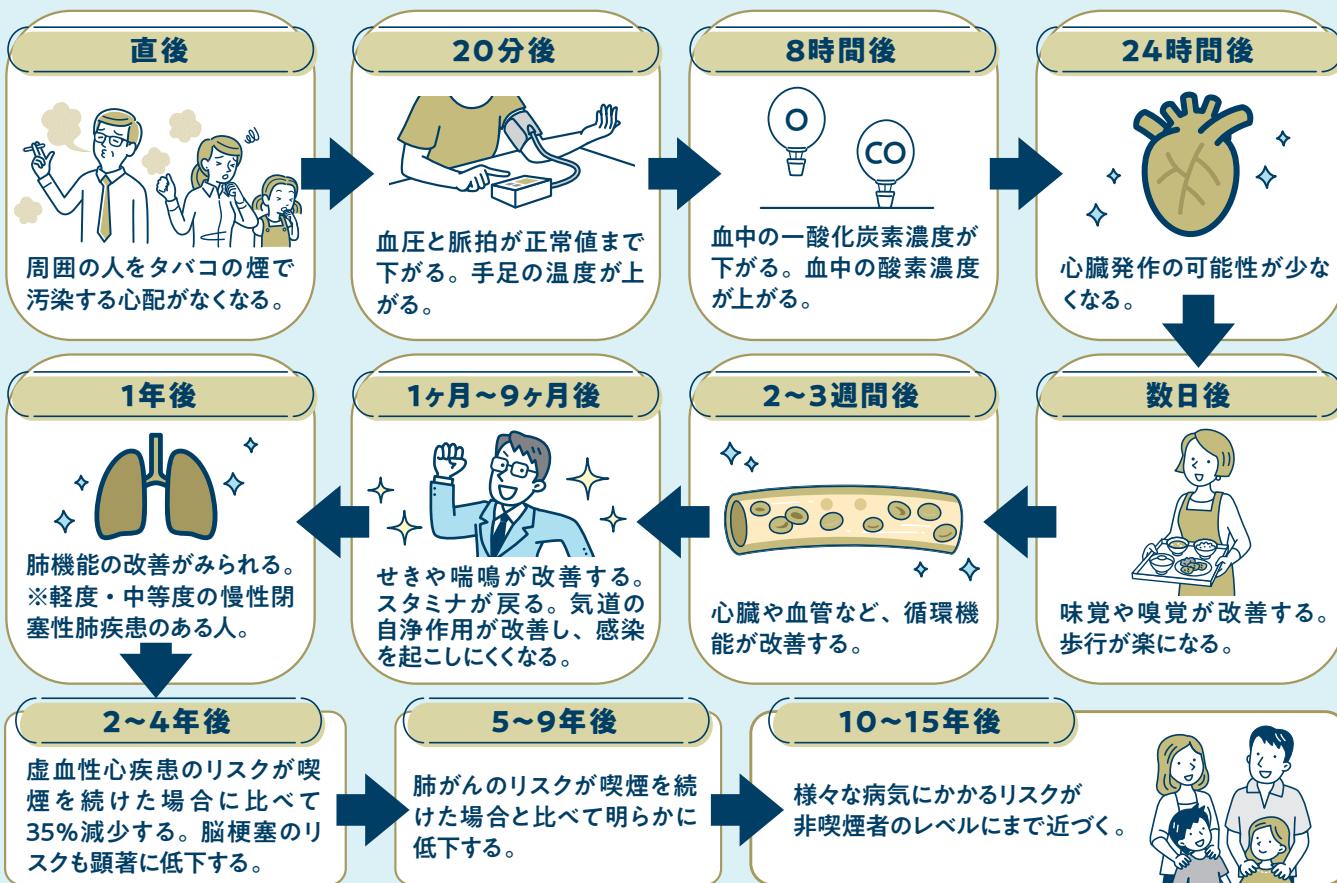
総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295(54)7121

常陸大宮市 本庁 TEL 0295(52)1111(代)

令和9年度の集団けんしん予約は
3月中旬から インターネット
3月下旬から 電話
申込開始になります。
詳しくは、令和9年度の集団けんしん
日程表を確認して下さい。

禁煙にチャレンジしよう!

長年たばこを吸っていても禁煙するのに遅すぎることはありません。
思い立った今がいちばんのやめどきです。



出展：厚生労働省・健康日本21アクション支援システム



御前山ダム眺望コース

距離：5.38 km
歩数：9,800 歩



ヘルスロードは一般の公道です。ウォーキングに際しては、車両に気をつけ、明るい色の服を身につけるなど、交通事故には十分注意しましょう。

健康ちょこっとメモ

お風呂でリラックスしよう

入浴は血行を良くして新陳代謝を活発にし、老廃物を排出してくれるため、たまった疲れと汚れを洗い流してくれます。



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
7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安 建国記念の日	12 赤口	13 先勝
当番医 / 高村外科医院				当番医 / 大曾根内科小児科		
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						
21 先負	22 仏滅	23 大安 天皇誕生日	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
当番医 / 岡崎外科医院		当番医 / エヌ・ティークリニック				
28 仏滅	1	2	3	4	5	6
当番医 / 志村大宮病院						

※近隣市町の休日当番医については市ホームページでご確認下さい。

※休日当番医は都合により、やむを得ず休診となることがあります。必ず電話してから受診して下さい。市内の医療機関の診療時間は、午前9時～正午までです。



基本健診・がん検診
→基本+胃



基本健診・がん検診（胃がんなし）
→基本



子宮頸がん・乳がん検診
→婦人がん



腹部超音波検診
→腹部



骨粗しょう症検診
→骨粗

2027
3

MARCH 弥生<やよい>

総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 TEL 0295(54)7121
常陸大宮市 本庁 TEL 0295(52)1111(代)

けんしんはすべて事前予約が必要です。
健康推進課へ電話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



メンタルヘルスのすすめ



メンタルヘルスとは、からだの健康ではなく、こころの健康状態を意味します。
だれでも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることはあります。日々の生活の中でスト
レスを感じることも少なくありません。こころの健康の維持・増進にはストレスの対応
能力を高めることがポイントになります。

眠れない、気分が沈む状態が続く時には、
一人で抱えず誰かに相談しましょう。



ストレス対処法

自分なりの
リラックス方法
を身につけよう

趣味や旅行など
で気分転換しよう

適度な運動・
栄養バランスの
とれた食生活を



適度な睡眠を
とろう

深呼吸をしよう

こころの健康統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ

0570-064-556

いのちの電話

0570-783-556

24時間子供 SOS ダイヤル

なやみいおう

0120-0-78310



道の駅常陸大宮～かわプラザ～ 竹林コース・かわプラコース



→
竹林コース
距離：約 0.7 km
歩数：1,249 歩

→
かわプラコース
距離：1.0 km
歩数：1,570 歩

ヘルスロードは一般の公道です。ウォーキングに際しては、車両に気をつけ、明るい色の服を身につけるなど、交通事故には十分注意しましょう。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
28	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅
7 大安	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						
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						
21 先負 春分の日	22 仏滅 振替休日	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
当番医 / 岡崎外科医院	当番医 / 緒川クリニック					
28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1	2	3
当番医 / 志村大宮病院						

※近隣市町の休日当番医については市ホームページでご確認下さい。

※休日当番医は都合により、やむを得ず休診となることがあります。必ず電話してから受診して下さい。市内の医療機関の診療時間は、午前9時～正午までです。



基本健診・がん検診
→基本+胃



基本健診・がん検診（胃がんなし）
→基本



子宮頸がん・乳がん検診
→婦人がん



腹部超音波検診
→腹部



骨粗しょう症検診
→骨粗



茨城県公式健康推進アプリ

スマートフォンであなたの健康をサポートします！



元気アップ! りいばらき

スマホアプリを活用し健康活動に応じてポイントを獲得! 貯まったポイントを使って豪華景品が当たる抽選に応募!



iPhone版



Android版



元気アップ! りいばらき

検索

アプリダウンロードは「App Store」または「Google Play」にてアプリ名で検索!

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

医療機関・薬局の公的検索システム 医療情報ネット(ナビイ)

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	小沢眼科会大宮診療所	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