

筑西市健康カレンダー

令和6年度 保存版

令和6年4月～令和7年3月

妊産婦と子どもの健康

1～4ページ

- 安心して子育てをするために 1
母子健康手帳の交付（妊娠届出）
医療福祉費支給制度・はぐくみ医療費支給制度
母乳育児用品プレゼント
未熟児養育医療給付事業
筑西市子育て支援アプリ by 母子も
誕生祝金
妊娠・出産・育児の相談、教室
- 乳幼児健康診査・教室・相談 3

予防接種

5～10ページ

- 生後2か月すぎたらワクチン接種を 5
ワクチンの種類と接種間隔
予防接種を受けるまでの流れ、注意点
- 大人の予防接種 6
任意予防接種
- 定期予防接種一覧 7
予防接種スケジュール
- 予防接種協力医療機関一覧表 9

健診・ドック

11～18ページ

- 医療機関健診・人間ドック 11
- 成人集団健診 12
- 女性検診 15
乳がん・子宮頸がん検診
- 骨粗しょう症検診・口腔がん検診 18

予防・相談

19～20ページ

- 健康が気になる人への保健指導 19
特定健診・特定保健指導の流れと基準
生活習慣病予防の相談
- 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
メンタルチェックシステム「こころの体温計」
こころといのちの相談窓口一覧

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
夜間休日一次救急診療所・緊急連絡先
- 市内公共施設のAED設置場所 22

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
☎ 0120-08-2941

※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。

●こころといのちの相談 窓口一覧

ひとりで悩まず
相談してください



●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LINE 公式アカウント



ちくせい健康づくり宣言都市

「めざせ!ずーっと健康」

健康増進

母子保健

自殺対策

食育推進

歯科保健

※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。

筑西市役所 ☎0296-24-2111 (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 こども家庭センター	FAX 25-2401
	医療保険課 ☎24-2103	
2階	健康増進課 ☎22-0506	FAX 25-2913
	地域医療推進課 ☎22-0535	

妊産婦と子どもの健康

予防接種

健診・ドック

予防・相談

献血・救急

妊産婦と 子どもの健康

安心して子育てをするために

母子保健課に併設されていた子育て世代包括支援センターとこども家庭総合支援拠点は、令和6年4月から **こども家庭センター** になります。

※妊娠期から子育て期にわたって切れ目なく、みなさんの子育てを応援します。



ひとりで悩まないで
まずはご相談ください

妊産婦



産前産後のからだやこころ、子育てのことなど気軽にご相談ください。母子保健コーディネーター（専門相談員）・保健師等が相談内容にあった情報提供を行い、妊娠・子育て支援プランを一緒に考えます。

母子健康手帳・
父子健康手帳を
交付します

妊婦・子育て
応援給付金を
給付します



☎24-2115（直通）

母乳育児用品の
プレゼントが
あります

誕生祝金を
支給します

相談コーナーが
あります



乳幼児

児童（～18歳）

家庭児童相談

子どもの困った行動、親子関係、児童虐待等のあらゆる相談に専門員が対応します。

例えば……

しつけがうまく
いかなくて、子どもに
イライラしてしまう

子どもの困った
行動への対応に
悩んでいる

ちゃんと育てなければ
と必死で、子どもに
ぎつぐあってしまう

子育ての悩みや
不安を相談する人が
いない

☎24-2612（直通）



女性相談

DVや離婚、夫婦関係等の相談に応じています。

※要予約

月曜日：午前9時30分～正午
木曜日：午後1時30分～4時

（祝日休み）

☎24-2613（直通）

※上記以外のご相談は、母子保健課でお受けします。

母子健康手帳の交付（妊娠届出）

※妊娠が分かったら
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・新生児・産婦・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。

「ちくせい妊婦応援給付金」の申請を受け付けます

【受給資格者】医療機関で妊娠の判定を受けた妊婦

【給付金額】5万円

【申請に必要なもの】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（シャチハタ不可）

お手続きの際は、母子保健サービスの説明を含め、30分から1時間程度を要しますので、時間に余裕をもってお越しください。



マタニティクラス

※要予約

問い合わせ【母子保健課】 ☎24-2115

※1週間前までにお申し込みください（定員制・先着）

教室	ママクラス（おおむね妊娠20週ごろ）	パパママクラス（おおむね妊娠30週以降）
会場	明野保健センター（あけの元気館内）	
時間	受付：午前9時30分～9時40分	受付：午後1時～1時10分
	終了予定：正午頃	終了予定：午後4時頃
持ち物	母子健康手帳・飲み物	
内容	<ul style="list-style-type: none"> ☆妊娠中の食事のポイントについて ☆妊娠中の健康と生活について 	<ul style="list-style-type: none"> ☆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
	日程	4月22日（月） 6月6日（木）
8月8日（木） 10月16日（水）		9月8日（日） 11月14日（木）
12月4日（水） 2月7日（金）		1月16日（木） 3月9日（日）

<マタニティコンサート>

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。

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、預金口座の確認できるもの、
所得証明書（転入された人）

母乳育児用品プレゼント

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
【申請に必要なもの】母子健康手帳

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】申請日において、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（シャチハタ不可）

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・保健師などがご家庭にお伺いして、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。
「ちくせい子育て応援給付金」の申請を受け付けます。

産後ケア

※要予約

問い合わせ【母子保健課】☎24-2115

出産後、育児不安等がある産婦さんに宿泊・通所・訪問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の自己負担があります。

ひだまりサロン

※要予約

問い合わせ【母子保健課】☎24-2115

育児に対する不安がある、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回集まる、「子育ての相談」や「仲間づくり」の場です。

子どものための健康教室

問い合わせ【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：歯みがきの仕方とおやつ選び方を学ぶ教室
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。
※出前講座でも利用可能です。

筑西市子育て支援アプリ by母子モ

筑西市の子育てに必要な情報を一目でチェックできます。
日々の記録や、大切な思い出の保存、予防接種のスケジュール管理、オンライン相談(ビデオ通話)など、
これからの子育てに役立つ機能がたくさんあります！
ぜひ、母子健康手帳と併せてお使いください。



※オンライン相談は事前に母子保健課に電話で申込みが必要です。



児童虐待かも…と思ったら、
迷わず連絡!



児童相談所
虐待対応ダイヤル

いち はや く
1 8 9

24時間対応
秘密厳守・無料

妊産婦と 子どもの健康

乳幼児健康診査・教室・相談

問い合わせ【母子保健課】
☎24-2115

乳幼児健康診査・教室を上手に受けましょう。

受け方の 目安

- ◆の健康診査等は医療機関で受けましょう。
- の健康診査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。

●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」と水色・黄緑色の「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。
聴覚障害の早期発見・早期療育につながります。

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か月になるお子さん
受付時間／午前10時～10時15分
会場／明野保健センター
内容／離乳食のはじめ方・進め方について
※TELまたはホームページから予約できます。

教室の予約・
離乳食の動画は
こちらから↓



日程

5月30日(木)	7月30日(火)
9月26日(木)	11月29日(金)
1月24日(金)	3月13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
会場／こども家庭センター 相談コーナー
(市役所本庁舎2階)
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)
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	5日(金)	12日(金)	18日(木)	26日(金)
5月	10日(金)	15日(水)	23日(木)	28日(火)
6月	5日(水)	10日(月)	20日(木)	28日(金)
7月	5日(金)	18日(木)	23日(火)	29日(月)
8月	2日(金)	9日(金)	22日(木)	28日(水)
9月	2日(月)	13日(金)	19日(木)	24日(火)
10月	2日(水)	10日(木)	15日(火)	24日(木)
11月	1日(金)	7日(木)	13日(水)	22日(金)
12月	3日(火)	12日(木)	20日(金)	25日(水)
1月	10日(金)	14日(火)	21日(火)	29日(水)
2月	6日(木)	12日(水)	17日(月)	28日(金)
3月	3日(月)	14日(金)	21日(金)	25日(火)

子育て支援センター

同年齢のお子さんと遊んだり、
親同士でお話をしながら子育て
の情報交換をしたりすることが
できる憩いの場です。



詳細はこちらへ
アクセス



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

※時間を区切ったの受付になります。
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

※混雑をさけるため、受診月を変更してご案内することがあります。日程が合わない方は電話でご相談ください。

月	保健センター		対象
	下館	明野	
4月	16日(火)	19日(金)	令和4年9月生
5月	21日(火)	29日(水)	令和4年10月生
6月	25日(火)	13日(木)	令和4年11月生
7月	9日(火)	19日(金)	令和4年12月生
8月	6日(火)	21日(水)	令和5年1月生
9月	3日(火)	10日(火)	令和5年2月生
10月	22日(火)	18日(金)	令和5年3月生
11月	19日(火)	20日(水)	令和5年4月生
12月	10日(火)		令和5年5月生
1月		22日(水)	令和5年6月生
2月	4日(火)	21日(金)	令和5年7月生
3月	4日(火)	5日(水)	令和5年8月生

2歳児歯科健康診査

対象 / 2歳6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6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

※要予約

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～概ね3歳のお子さん
と保護者(保護者のみの参加可)

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
お子さんとの時間を大切にするヒント
効果的な指示の出し方 など

持ち物 / 母子健康手帳

※お子さんは保護者と同じ部屋で保育士と遊びます。
※TELまたはホームページから予約できます。



日程

令和6年7月12日(金)、11月27日(水)、
令和7年3月19日(水)

発達相談

※要予約

問い合わせ【母子保健課】 ☎24-2115

お子さんのことばや発達を心配している保護者の相談に、発達相談員が応じます。

発達相談：1組1時間で行う個別相談です。月3回程度行っています。

コアラ教室：発達を促す遊びや声かけを学ぶための月1回の教室です。

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

※時間を区切ったの受付になります。
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	23日(火)	17日(水)	令和2年10月生
5月	16日(木)	27日(月)	令和2年11月生
6月	11日(火)	14日(金)	令和2年12月生
7月	11日(木)	24日(水)	令和3年1月生
8月	27日(火)	23日(金)	令和3年2月生
9月	5日(木)	6日(金)	令和3年3月生
10月	29日(火)	9日(水)	令和3年4月生
11月	21日(木)	15日(金)	令和3年5月生
12月	17日(火)	6日(金)	令和3年6月生
1月	23日(木)	17日(金)	令和3年7月生
2月	25日(火)	19日(水)	令和3年8月生
3月	6日(木)	7日(金)	令和3年9月生

予防接種

生後2か月をすぎたらワクチン接種を

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ときは、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

		27日			
BCG、MR、水痘、 おたふくかぜ など	注射生 ワクチン	<ul style="list-style-type: none"> 生きた細菌やウイルスの毒性を弱めたもの 十分な抵抗力(免疫)ができるのに約1か月が必要 	注射生ワクチンは接種不可	注射生ワクチンを接種可能	27日以上の間隔をおこなければ、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		
ロタウイルス	経口生 ワクチン	<ul style="list-style-type: none"> 生きた細菌やウイルスの毒性を弱めたもの 十分な抵抗力(免疫)ができるのに約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、 4種混合、3種混合、2種混合、 日本脳炎、不活化ポリオ、 HPV、インフルエンザ など	不活化 ワクチン	<ul style="list-style-type: none"> 細菌やウイルスの毒性を完全になくしたもの 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

定期接種実施要領の改正に伴い、**注射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。

■ 予防接種を受けるまでの流れ

- 生後2か月になる前に、定期予防接種の予診票綴りと冊子「予防接種と子どもの健康」が届きます。
- 医療機関に**予防接種の予約**をします。接種は全て医療機関での個別接種です。
- 「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。
 - 予診票の表紙のシールにある「整理番号」を予診票の記載欄に記入してください。
 - 紛失や転入の際は、母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課窓口にお越しください。
- 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。

■ 小児の定期予防接種料金、接種場所

- 料金は原則無料です。
茨城県外の医療機関で受ける場合、**差額の自己負担**が生じることもあります。
- 接種対象年齢を過ぎると全額自己負担**になりますのでご注意ください。
- 接種場所：予防接種協力医療機関一覧表（9～10ページ）をご参照ください。
筑西市以外の市町村（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（<https://www.ibaraki.med.or.jp>）の
予防接種協力医療機関一覧をご参照ください。

■ 予防接種時の注意点

- お子さんの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。
祖父母など保護者以外の方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。
（急な副反応が起こることもあります。）
- 接種後、生ワクチンで4週間、不活化ワクチンで1週間程度は
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。
入浴は差し支えありませんが、接種部位はこすらないように
しましょう。

■大人の予防接種（定期）

ワクチン	対象者	助成回数	助成期間	市の助成額	接種場所	持ちもの
成人用肺炎球菌	①満65歳の人(対象者に通知が届きます) 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)	生涯1回 ※過去に自費であつても接種を受けたことのある人は、助成の対象になりません	65歳以上 66歳未満	3,000円	以下の医師会に加入の医療機関 (大学病院を除く) ・茨城県医師会 (筑西市を含む茨城県内の医療機関)	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 (生活保護を受給している人)
高齢者インフルエンザ	①満65歳以上の人(対象者に通知が届きます) ※助成期間中に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)	1回	令和6年10月1日 ～ 令和7年1月31日	2,000円	・小山地区医師会 (小山市・下野市・上三川町・野木町) ・芳賀都市医師会 (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 (生活保護を受給している人)
新型コロナウイルス	①満65歳以上の人(対象者に通知が届きます) ※助成期間中に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)	1回	決まり次第ホームページ等でお知らせします			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 (生活保護を受給している人)
風しん (抗体検査含む)	昭和37年4月2日生～昭和54年4月1日生の男性	1回	令和6年4月1日～ 令和7年3月31日	全額	9～10ページ参照	※市が発行するクーポン券が必要です

■任意予防接種

ワクチン	対象者	助成回数	事前申請	助成期間	市の助成額	接種場所	持ちもの
おたふくかぜ	1歳から小学校就学前の年度末日	1回のみ	不要	令和6年4月1日～ 令和7年3月31日	4,000円	9～10ページの 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ご使用ください
小児インフルエンザ	6か月から中学3年生 ※助成期間中に6か月を迎える人は誕生日以降に接種してください	(助成期間内に) 6か月から13歳未満は 2回 13歳以上は1回		令和6年10月1日～ 令和7年1月31日	2,000円		①保険証 ②接種料金 ※予診票は医療機関のものをご使用ください
帯状疱疹	満50歳以上の人	生涯1回 ※接種回数 不活化ワクチン2回 生ワクチン1回		令和6年4月1日～ 令和7年3月31日	不活化ワクチン 1回 6,000円 生ワクチン 1回 3,000円		①保険証 ②接種料金 ※予診票は医療機関のものをご使用ください
成人用肺炎球菌	前年度の成人用肺炎球菌定期接種対象者のうち、過去にこのワクチンを接種したことがない人	生涯1回	令和6年4月1日～ 令和7年3月31日	3,000円	①保険証 ②接種助成券 (再交付はできません)		
成人風しん	平成2年4月1日以前に生まれた、国が予防接種を推奨する抗体価の人 ※昭和37年4月2日生～昭和54年4月1日生の男性は対象外	1回		風しん 3,000円 MR混合 5,000円	③接種料金 ④予診票		

◆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）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。

定期予防接種一覧

予防接種法の改正により、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。

ワクチンの種類		定期接種対象年齢	標準的な接種期間	回数	接種方法	
ロタ	ロタリックス (1価)	生後6週から24週	初回接種を生後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 ※ワクチンを吐き戻しても再接種の必要はありません	2回	1回目→2回目：27日以上あける	
	ロタテック (5価)	生後6週から32週		3回	1回目→2回目：27日以上あける 2回目→3回目：27日以上あける	
B型肝炎		1歳未満	生後2か月から9か月未満	3回	1回目→2回目：27日以上あける 追加：1回目の接種から139日以上あけて1回（1回目の接種日から20週後の同じ曜日から接種可） ※母子感染予防のために健康保険で予防接種を受ける場合は、定期予防接種の対象になりません	
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歳未満	標準 初回1回目を生後2か月から7か月未満に 開始	4回	初回：27日（医師が必要と認めた場合は20日）以上あけて3回 追加：3回目接種後7か月以上（標準的には7か月から13か月あけて）1回 ※2回目および3回目の接種は1歳の前日までに、1歳を超えた場合は行わないこと （追加接種は可能。初回の最後の接種後27日以上あけて1回行う）	
				3回	初回：27日（医師が必要と認めた場合は20日）以上あけて2回 追加：2回目接種後7か月以上（標準的には7か月から13か月）あけて1回 ※2回目の接種は1歳の前日までに、1歳を超えた場合は行わないこと（追加接種は可）	
				1回		
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歳未満	標準 初回1回目を生後2か月から7か月未満に 開始	4回	初回：27日以上あけて3回 追加：3回目接種後60日以上あけて、1歳以上に1回 ※2回目および3回目の接種は2歳の前日までに、2歳を超えた場合は行わないこと（追加接種は可）1歳を超えて2回目の接種を行った場合、3回目の接種は行わないこと（追加接種は可）	
				3回	初回：27日以上あけて2回 追加：2回目接種後60日以上あけて、1歳以上に1回 ※2回目の接種は2歳の前日までに、2歳を超えた場合は行わないこと（追加接種は可）	
				2回	初回1回目を1歳から2歳未満に開始 60日以上あけて2回	
				1回	2歳以上5歳未満	
4種混合 〔ジフテリア・百日せき 破傷風・不活化ポリオ〕		生後2か月から7歳6か月 未満	【第1期初回】生後2か月から1歳未満 【第1期追加】初回接種（3回）終了後1年から 1年6か月あける	4回	第1期初回：20日以上（標準的には20日から56日まで）あけて3回 第1期追加：3回目接種後6か月以上あけて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のとおり	
BCG		1歳未満	生後5か月から生後8か月未満	1回		
MR 〔麻疹・風しん〕		第1期：1歳から2歳未満 第2期：年長相当児（平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれ）		2回	第1期：1回 第2期：令和6年4月1日から令和7年3月31日までに1回	
水痘		1歳から3歳未満	【1回目】1歳から1歳3か月未満 【2回目】1回目接種後6か月から1年あける	2回	1回目→2回目：3か月以上（標準的には6か月から1年）あける	
日本脳炎		第1期	生後6か月から7歳6か月未満 【第1期初回】3歳から4歳 【第1期追加】4歳から5歳	3回	第1期初回：6日以上（標準的には6日から28日まで）あけて2回 第1期追加：2回目接種後6か月以上、標準的にはおおむね1年経過後に1回	
		第2期	9歳から13歳未満	9歳から10歳	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	4回の接種を終了していない人は、20歳未満であれば残りの回数分を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歳未満	11歳から12歳	1回		
HPV (子宮頸がん予防)		小学6年生から 高校1年生相当の女子	中学1年生	3回	【標準】1回目→2回目：1か月以上あける 3回目：1回目から6か月以上あける （最短）1回目→2回目：1か月以上あける 3回目：1回目から5か月以上、かつ2回目から2か月半以上あける	
				3回	【標準】1回目→2回目：2か月以上あける 3回目：1回目から6か月以上あける （最短）1回目→2回目：1か月以上あける 3回目：2回目から3か月以上あける	
				2回 または 3回	2回接種⇒1回目接種日の年齢が15歳未満の方 標準：1回目の6か月後に2回目（最低5か月以上あける） 3回接種⇒ガーダシル4価の接種方法と同じ	

■ 予防接種スケジュール例

大切なお子さんをワクチンで防げる病気から守るためには、接種時期になったら忘れずに予防接種を受けることが重要です。かかりつけ医と相談のうえ、接種スケジュールを立てましょう。

- 定期予防接種の対象年齢（定められた期間内で受ける場合は原則無料）
- 任意予防接種の対象年齢（有料にはなりますが、必要性は定期接種と変わりません）
- 同時に複数のワクチンを接種することができます。安全性は単独でワクチンを接種した場合と変わりません。

※本スケジュール表は同時接種を基本として、一例を示したものです。体調や生活環境、持病の有無によってそれぞれ異なりますので、かかりつけ医等と相談してスケジュールを立てましょう。

ワクチンの種類	乳児期											幼児期											学童期																			
	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	13か月	14か月	15か月	16か月	17か月	18か月	19か月	20か月	21か月	22か月	23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								
タ タ	ロタリックス (1価)	①	②									①②は27日以上あける(24週までに終了)																														
	ロタテック (5価)	①	②	③								①②は27日以上あける ②③はさらに27日以上あける(32週までに終了)																														
B型肝炎	①	②										①②は27日以上あける											③																			
ヒブ	①	②	③									①②③はそれぞれ27日以上あける											④																			
小児用肺炎球菌	①	②	③									①②③はそれぞれ27日以上あける											④																			
4種混合	①	②	③									①②③はそれぞれ20~56日以上あける											④																			
BCG					①																																					
MR												①																														
水痘												①																														
日本脳炎																																										
2種混合																																										
HPV (子宮頸がん予防)																																										
おたふくかぜ												①																														

医療機関名	下館地区		関城地区					明野地区				協和地区			桜川市					下妻市		結城市			県外													
	みぞぐち皮膚科医院	宮田医院 ※は3歳以上	八島医院	飯田医院	大圃病院	河上医院	濱名医院	のかおい整形外科	山口医院 ※は2期のみ	あけの元気館前クリニック	明野中央医院	かくらいクリニック	秀村医院	松岡整形外科	横瀬医院	落合医院	かわこえクリニック	協和中央病院	筑西いけだクリニック	にいはり診療所	けんせいクリニック	さくらがわ地域医療センター※は2期のみ	田崎内科医院	仁保内科医院	平島医院	大和クリニック	吉原医院	平間病院	まつだこどもクリニック	池羽レディースクリニック	さわやか内科・小児科	城西病院	結城病院	西真岡こどもクリニック	西真岡こどもクリニック	芳賀赤十字病院		
電話番号	(23)20033	(22)2440	(22)3361	(37)6745	(37)3101	(37)2460	(37)6920	(21)5880	(37)3777	(52)6333	(52)0026	(52)6711	(52)0077	(52)0068	(52)0027	(57)3011	(48)7771	(57)6131	(57)2555	(57)7700	(0296)										(0285)							
小児(定期)	□ 夕				○		○		○	○	○			○		○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
	B型肝炎				○	○	○		○	○	○			○		○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
	ヒブ				○	○	○		○	○	○			○		○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	小児用肺炎球菌				○	○	○		○	○	○			○		○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	4種混合			○	○	○	○		○	○	○			○		○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	B・C・G				○				○	○	○			○		○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	M・R	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○		○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	水痘	○			○	○	○		○	○	○	○		○		○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	日本脳炎	○			○	○	○		○	○	○	○		○		○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	2種混合	○			○	○	○		○	○	○	○		○		○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	H・P・V	○					○		○	○	○	○		○		○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3種混合						○		○	○	○	○		○		○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
不活化ポリオ				○		○		○	○	○	○		○		○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
小児(任意)	おたふくかぜ		○	○	○	○		○	○	○	○		○		○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	インフルエンザ	1歳以上	小学生以上	○	○	○	○		中学生以上	○	○	○		3歳以上	○	○	○		○	○	○	○	○	○		1歳以上	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
成人	風しん抗体検査	定期	○		○	○	○	○	○	○	○	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	風しん予防接種	定期	○			○	○	○	○	○	○	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
		任意	○			○	○	○	○	○	○	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
高齢者	帯状疱疹	任意	○	○		○	○	○	○	○	○	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	インフルエンザ	定期	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	成人用肺炎球菌	定期	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	任意	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

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			
池田クリニック	48-8888	下館胃腸科医院	24-8864
茨城県西部メディカルセンター	24-9135	玉野医院	28-0801
大圃クリニック	21-0123	とみざわハートクリニック	28-1700
ごとうクリニック	23-3215	長倉内科・外科クリニック	54-5551
三岳荘 小松崎病院	24-2331	野中医院	25-0155
さとうクリニック	20-0310	宮田医院	22-2440
明野地区		関城地区	
あけの元気館前クリニック	52-6333	大圃病院	37-3101
明野中央医院	52-0026	協和地区	
かくらいクリニック	52-6711	落合医院	57-3011
横瀬医院	52-0027	かわごえクリニック	48-7771
		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7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. 受診券の発行について、医療保険課へ連絡する。
 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、別途費用がかかります。
※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になります。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)

- **受診前に申請が必要です。**申請方法の詳細については、「広報筑西お知らせ版」（4月15日号予定）でお知らせします。
- **対象者：**40歳から74歳の市国保加入者（国保税完納の人）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・併診ドック健診費の助成は2年おきです。**令和4年度・5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。
- **集団健診、医療機関健診と重複しての助成はできません。**重複受診した場合は、人間ドック健診費の助成額を返還していただきますのでご注意ください。

受診期間

国保	令和6年6月1日（土）～令和7年3月31日（月）
後期高齢者	令和6年6月1日（土）～令和7年1月31日（金）

助成額

短期人間ドック	20,000円
脳・併診（短期+脳）ドック	25,000円

契約医療機関

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	24-9135	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
筑波メディカルセンター (つくば総合健診センター)	029-856-3500	平間病院 (健診センター)	0296-49-8010	結城病院(ドック健診室)	0296-33-4172
自治医科大学健診センター	0285-44-2100	筑波記念病院 つくばトータルヘルスプラザ	029-864-8002	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				

◎集団健診の日程に合わせ、地区ごとに健診の案内と受診券を郵送します。

受診券発送の 対象者	①筑西市国民健康保険に加入している40～74歳の人 ②過去3年以内に成人集団健診を受診した人 ※手元に受診券が届いていない人には健診予約後に郵送もしくは健診会場でお渡しします。
---------------	--

受診を希望する人は、**予約期間に健診日と受付時間の予約**を行ってください。
 どの地区の健診でも予約することができます。

【尿・大腸の検査容器 設置場所】

過去3年以内に健診を受診した人には検査容器を送付します。
 上記以外の人で検査の希望がある場合は下記の場所に置いてあり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

★健診項目・料金 (年齢は令和7年3月31日現在の満年齢です。)

健診項目	健康診査				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	追加検査	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	
	問診・身体測定・腹囲測定(長寿健康診査は除く)・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 ※市では健康診査を受ける人へ、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。				心電図 眼底検査(両眼) 貧血検査	胃バリウム 造影検査	便潜血検査	胸部レントゲン	喀痰検査	血液検査	血液検査
対象者	自己負担金額										
16歳～39歳	—	—	1,500円	3項目セット 2,500円	6,270円	1,760円	2,090円	—	2,420円	—	
40歳～74歳 筑西市国民健康保険	1,000円	—	—	無料	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	
40歳～74歳 筑西市国民健康保険以外	自費の人：7,150円 ※加入先の健康保険組合に ご確認ください。	—	—	3項目セット 2,500円 ※加入先の健康保険組合に ご確認ください。							
後期高齢者医療保険	—	無料	—	無料							

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し、手元に容器がない人は、健康増進課までご連絡ください。

65歳以上の人は、感染症法で
年に1回の結核検診の受診が
義務づけられています。



健診結果は、受診日の約1か月半後を目安に送付します。
自覚症状がある場合は、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	胃がん検診	会場	予約期間
5月	15 水	明野 保健センター	☎ 電話 4/23(火)～4/26(金) 午前9時～午後5時 📧 インターネット 4/22(月)午前9時～
16 木	なし		
17 金	なし		
19 日	あり		
20 月	あり		
21 火	なし		
22 水	あり		
23 木	あり		
24 金	なし		

【関城地区】

日程	胃がん検診	会場	予約期間
7月	23 火	関城支所 2 階 (関城保健センター)	☎ 電話 7/3(水)～7/4(木) 午前9時～午後5時 📧 インターネット 7/2(火)午前9時～
24 水	なし		
25 木	なし		
26 金	あり	健診協会 県西センター	
28 日	あり		
29 月	あり		
30 火	なし		

★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

(健康保険組合発行の受診券については加入先の健康保険組合にご確認ください)



【下館地区】

日程	胃がん検診	会場	予約期間
9月	25 水	下館 保健センター	
26 木	あり		
27 金	なし		
28 土	あり		
30 月	あり		
10月	1 火	下館 保健センター	☎ 電話 9/5(木)～9/6(金) 9/9(月)～9/10(火) 午前9時～午後5時 📧 インターネット 9/4(水)午前9時～
2 水	あり		
3 木	あり		
4 金	なし		
8 火	なし		
9 水	なし		
10 木	なし		
11 金	なし		
15 火	なし		
16 水	なし		
17 木	なし		
30 水	あり	下館 保健センター	
31 木	あり		
11月	1 金	下館 保健センター	☎ 電話 10/8(火)～10/11(金) 午前9時～午後5時 📧 インターネット 10/7(月)午前9時～
5 火	あり		
6 水	あり		
7 木	あり		
8 金	なし		
12 火	なし		
13 水	なし		
14 木	なし		
15 金	なし		

【協和地区】

日程	胃がん検診	会場	予約期間
11月	20 水	小栗コミュニティセンター	☎ 電話 10/29(火)～10/31(木) 午前9時～午後5時 📧 インターネット 10/28(月)午前9時～
21 木	なし	古里コミュニティセンター	
22 金	なし	協和 保健センター	
25 月	なし		
26 火	あり		
27 水	あり		
28 木	なし		
29 金	あり		
30 土	あり		
12月	2 月		
3 火	なし		

【4月1日から会場名が変更になりました】

協和ふれあい健康プラザ⇒(変更後)小栗コミュニティセンター
協和転作促進センター ⇒(変更後)古里コミュニティセンター

★健診受付時間

胃がん検診あり

- ① 8:00 ～ 8:30
- ② 8:30 ～ 9:00
- ③ 9:00 ～ 9:30
- ④ 9:30 ～ 10:00
- ⑤ 10:00 ～ 10:30
- ⑥ 10:30 ～ 11:00
- ⑦ 11:00 ～ 11:30

胃がん検診なし

- ① 9:00 ～ 9:30
- ② 9:30 ～ 10:00
- ③ 10:00 ～ 10:30
- ④ 10:30 ～ 11:00
- ⑤ 13:00 ～ 13:30
- ⑥ 13:30 ～ 14:00
- ⑦ 14:00 ～ 14:30
- ⑧ 14:30 ～ 15:00

★予約方法 ※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/>



インターネットでの予約・変更・キャンセルは健診を受ける日の 2 日前(休日を除く)の正午まで となります。

★インターネット利用者登録について (初めて利用する人)

健診Web予約サービス

はじめてご利用の方

インターネット予約をご利用いただくため、利用登録をお願いします。

利用登録に進む

登録済みの方はこちら

登録時に設定したログインIDとパスワードをご用意ください。

ログイン

「健診Web予約サービス」の利用には利用者登録が必要になります。

🖥️ **パソコン** : <https://kenko-link.org/>

📱 **スマホ** : QRコードを読み取ってください。

- ①仮登録
まずはメールアドレスを入力して「仮登録」をします。
→**仮登録完了のメールが届きます。**
- ②本登録
①で届いたメールにある「本登録用URL」をタップ
→ご自分の情報を入力し、確認画面で内容に間違いがないかチェックし、登録ボタンを押す。
→**本登録完了のメールが届きます。**

ログインID

パスワード

◆インターネット予約のメリット

- 受付期間が長く、24時間いつでも予約ができます。仕事や家事の合間にも！
- 予約期間内は自由に予約の変更が可能です。※予約期間外は健康増進課までご連絡ください。
- 1回の登録で成人健診、女性検診、骨粗しょう症検診の予約ができるようになります。
- ネットが苦手な人も家族が代理で予約することができるのでおすすめです。本人を含めて最大3名分の予約が可能！

★キャンセルのお願い

予約日に受診できない場合は、必ずキャンセル・変更をお願いします。

★インターネットでの予約方法について



1 予約サイトにログインした後【健診を予約する】を押す。



2 健診の予約を取る人を選択する。



3 希望受診日を押す。



4 時間を選択し 受診希望項目に☑️を入れ【確認画面に進む】を押す。



5 健診日時、項目に間違いがなければ【この内容で予約する】を押す。

予約受付のお知らせがメールが届きます。

女性検診

乳がん・子宮頸がん検診

『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。

問い合わせ【健康増進課】

☎22-0506

～集団検診～

★検診内容 (年齢は令和7年4月1日を基準日としています。)

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

★予約方法 ※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/>

インターネットでの予約・変更・キャンセルは
検診を受ける日の2日前(休日を除く)の正午までとなります。

★検診当日の持ちもの

- ・婦人科検診票 (予約した人へ送付または会場でお渡しします。)
- ・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。

★日程表 ※乳がん検診は午前・午後、子宮頸がん検診は午後のみ実施

会場	日程	予約期間	
		乳がん検診	子宮頸がん検診
下館保健センター	5月	29 水	☎電話 4/23(火)～4/26(金) 午前9時～午後5時 💻インターネット 4/22(月)午前9時～
		30 木	
		31 金	
	6月	1 土	
		3 月	
		4 火	
		5 水	
	7月	6 木	
		7 金	
	明野保健センター	7月	
6 土			💻インターネット 5/30(木)午前9時～
8 月			
9 火			
10 水			

受付時間	実施項目	
	乳がん検診	子宮頸がん検診
① 10:00～10:10	○	—
② 10:20～10:30	○	—
③ 12:20～12:30	○	○
④ 12:50～13:00	○	○
⑤ 13:10～13:20	○	○

★託児について

託児を希望する人は健康増進課
に直接お申込みください。
託児実施日：7月10日(水)午後
対象年齢：3歳まで

～医療機関検診～

★実施医療機関一覧

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

※子宮頸がん検診を上記医療機関以外で受診希望の人は、健康増進課までご連絡ください。

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**
(過去3年以内に検診を受診した人および今年度20歳、25歳、30歳、41歳、50歳に到達する人)
⇒ 受診券の記載内容を確認し、上記の実施医療機関一覧から該当する検査項目のある医療機関を選び、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6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。

★実施期間

令和6年6月1日(土)

～令和7年2月28日(金)

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。

引換券番号 6056

〒300-0000 茨城県つくば市

健康増進課

令和7年2月28日まで
差出有効期限

料金受取人私郵便

郵便はがき

注意事項

(集団検診・医療機関検診共通)

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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

- ・ 子宮頸がん検診の結果は、受診日の約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。

★医療機関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

★医療機関検診申込書の書き方

令和6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)

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。

※ 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

加入している医療保険を○で囲んでください。

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。

令和6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)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。

骨粗しょう症検診

超音波検査で骨密度を測定します

★対象者

令和6年4月1日から令和7年3月31日までに40、45、50、55、60、65、70歳になる女性

- ◆対象者には令和6年12月頃に案内はがきを送付します。
- ◆検診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。

★日程表

日程	会場	受付時間	予約期間
2月	5 水	① 9:30 ~ 10:00 ② 10:00 ~ 10:30 ③ 10:30 ~ 11:00 ④ 11:00 ~ 11:30	☎ 電話 12/20(金) 12/23(月)~12/24(火) 午前9時 ~ 午後5時
	6 木		
	7 金		
	12 水		
	13 木	⑤ 13:30 ~ 14:00 ⑥ 14:00 ~ 14:30 ⑦ 14:30 ~ 15:00	☒ インターネット 12/19(木)午前9時 ~
	14 金		

★予約方法 ※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/>



インターネットでの予約・変更・キャンセルは
検診を受ける日の **2日前(休日を除く)の正午まで**となります。

★検診当日の持ちもの

- ・骨粗しょう症検診案内はがき
- ・骨粗しょう症検診票
- ・自己負担金 700円

※骨粗しょう症検診の
結果は約2~3週間後
に個人宛に送付します。

口腔がん検診

★対象者

- ・今年度特定健診を受診した40 ~ 74歳の人で喫煙指数900以上の人
〈喫煙指数 = 1日の喫煙本数 × 喫煙年数〉
(個別案内を令和7年1月下旬頃に郵送します)

- ・喫煙または飲酒習慣があり、令和7年3月31日までに40 ~ 74歳になる人

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・治療のために口腔外科医師によるがん検診と講習会を実施します。

日時などの詳細は広報紙等でお知らせします。

※検診内容は変更になる可能性があります。

※口腔がん検診は成人健診とは別日程で実施します。

ご不明な点は、健康増進課 (☎ 22-0506) にお問い合わせください。

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・特定保健指導を受けて、生活習慣病の発症を予防しましょう～


■ 特定健診・特定保健指導の流れ

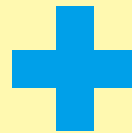
＜特定健診の予約をする＞
健康診査の予定が決まったら、
予約しましょう。

＜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12～14ページを
ご覧ください。

＜判定・結果通知＞
結果が届くまでに約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の
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
 - 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

自ら健康的な生活に改善できるよう、保健師や
管理栄養士などと一緒に生活を見直してみましょう。

※健診結果は、個別面接時にお返しします。

■ 生活習慣病予防の相談 要 予 約

体重が増えた、血圧が高い、血糖値やコレステロール値が気になる…など
生活習慣病の心配がある方は、ご相談ください。

	内 容
栄 養 相 談	栄養士による食事のとり方などについての相談
健 康 相 談	保健師による健診結果などについての相談

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

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、毎月2回、水曜日の午後です。
- 日程と時間については、予約時にご確認ください。

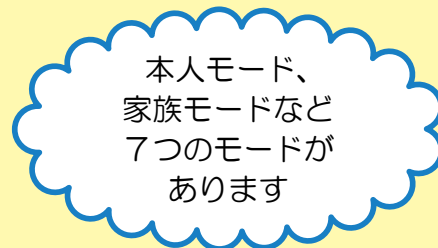
こころのデイケア

- 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です。
- スポーツ、ゲーム、創作活動などを行います。
- グループ活動を通して、友達づくり、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。



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。

こころといのちの相談窓口一覧

生活の様々なことで悩んでいませんか？
また、まわりに悩んでいる人はいませんか？
子育て、いじめ、ひきこもり、経済問題、介護、こころの悩みなど
ひとりで悩まず相談してください。



ゲートキーパーちゃん

筑西市のホームページに
「こころといのちの相談窓口一覧」を
掲載していますのでご利用ください。
<https://www.city.chikusei.lg.jp/page/page003934.html>

携帯・スマホは
こちらから



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	24日	水	筑西市役所	10:00～12:00	1:15～4:00
6月	20日	木	関城支所		2:45～4:00
7月	17日	水	協和コミュニティセンター	9:30～12:00	1:00～3:30
8月	2日	金	筑西市役所	10:00～	4:00
10月	16日	水	協和コミュニティセンター	9:30～12:00	1:00～3:30
11月	6日	水	筑西市役所	10:00～	4:00
令和7年 1月	14日	火	筑西市役所	10:00～12:00	1:15～4:00
2月	14日	金	筑西市役所	10:00～	4:00
	19日	水	関城支所		2:45～4:00
3月	5日	水	協和コミュニティセンター	9:30～12:00	1:00～3:30

内容に変更や追加があったときは、市広報紙やホームページおよび公式SNSなどでお知らせします。

❖ 400mL献血にご協力お願いいたします ❖

採血基準	年 齢	体 重	最高血圧	最低血圧
400mL献血	男性:17～69歳※ 女性:18～69歳※	男女とも50kg以上	90mmHg以上 180mmHg未満	50mmHg以上 110mmHg未満

血色素量	採血間隔
男性:13.0g/dL以上 女性:12.5g/dL以上	男性:12週間後の同じ曜日 女性:16週間後の同じ曜日

※65歳から69歳までの人は60歳から64歳までに献血の経験がある人に限られます。



【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

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	診 療 日	日曜日・祝日・年末年始(12/31～1/3)
	受付時間	午前9時～午後0時30分
	※夜間診療は、当面の間、休診となります。 再開時には、市ホームページや広報紙等でお知らせします。	
持ちもの	・健康保険証(マイナンバーカード可) ・医療福祉費受給者証 ・母子健康手帳 ・お薬手帳 など	
問合せ先	☎0296-45-5526	▼市ホームページをご覧になる方は下記へアクセスください https://www.city.chikusei.lg.jp/page/page006963.html
※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 電話で相談に応じます。
②茨城救急電話相談	こども ☎#8000 おとな ☎#7119 又は ☎050-5445-2856	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。
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/	
子どもの救急	・子どもの救急ってどんなとき? https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/iryo/iryo/isei/div/system/child/index.html ・茨城県小児救急医療啓発サイト「こどもの救急手引き」 https://www.pedqq.pref.ibaraki.jp/	

【地域医療推進課】☎22-0535



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。

地区	施設名称	住所	電話番号	地区	施設名称	住所	電話番号	地区	施設名称	住所	電話番号		
下館	下館中学校	岡芹1-1	24-0314	河間	河間小学校	羽方14-2	22-2327	小栗	小栗小学校	小栗5545	57-3411		
	下館小学校	甲392-1	22-3071		河間コミュニティセンター	羽方14-2	25-1434		協和中学校	門井1803-7	57-3155		
	筑西市役所本庁舎	丙360	24-2111		下館	大田	下館南中学校		一本松546	22-3736	新治小学校	門井1890-2	57-2061
	地域交流センターアルテリオ	丙372	23-1616				筑西診療所		玉戸1658	28-2261	協和コミュニティセンター	門井1962-2	57-2515
	下館武道館	下中山732-1	28-5040				下館トレーニングセンター		二本成1622	25-1535	新治 筑西消防署 協和分署	門井1976-1	57-3479
伊讃	下館西中学校	飯島600	28-0404	大田	大田コミュニティセンター	西方1684-8	22-6132	協和	協和ふれあいセンター	久地楽237	57-3888		
	伊讃コミュニティセンター	外塚720	25-1794		大田小学校	西方1748-1	22-2651		協和の杜体育館	久地楽260	57-6600		
	伊讃小学校	西谷貝469	22-2042		県西生涯学習センター	野殿1371	24-1151		協和サッカー場	蓮沼1611-3	57-7621		
川島	川島小学校	伊讃美1859	28-0202	嘉田生崎	中央図書館	下岡崎1-11-1	24-3530	古里	古里小学校	桑山2498-1	57-2184		
	筑西市役所 川島出張所	伊佐山155-26	28-0217		嘉田生崎小学校	西石田587	22-3872		東西総合公園	桑山2818	57-5631		
	筑西遊湯館	下川島471-2	33-5151		嘉田生崎コミュニティセンター	西石田587	22-6131						
	きぬ聖苑	下川島655-1	33-6635	関本	筑西消防署 関城分署	上野1045-1	37-2444						
	環境センター	下川島658	33-3755		関城コミュニティセンター	関本上1470	37-6626						
下館	川島コミュニティセンター	下川島772-1	28-5604	関本	関城西小学校	関本中388	37-6934						
	筑西消防署 川島分署	布川1249-6	28-0119		関城中学校	犬塚100	37-6055						
	竹島	竹島小学校	稲野辺26	22-3789	関城	河内	関城東小学校	藤ヶ谷678	37-6924	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、 いばらきデジタルマップで検索できます。 【インターネット】 いばらきデジタルマップ https://www2.wagmap.jp/ibaraki/top/		
		竹島コミュニティセンター	稲野辺513-1	25-1790			関城老人福祉センター	藤ヶ谷733-4	20-3310				
		総合福祉センター	小林355	22-5191		関城体育館	藤ヶ谷1845-1	37-6049					
		心身障害者福祉センター	小林355	22-3760		筑西市役所 関城支所	舟生1040	37-6111					
		下館保健センター	小林355-1	24-2266		生涯学習センター（ペアーノ）	舟生1073-21	37-7803					
	筑西消防署	直井1076	24-4504	黒子	認定こども園せきじょう	黒子216-1	37-3320						
	道の駅グランテラス筑西	川澄1850	45-5055	明野	大村	明野農村環境改善センター	新井新田41-2	52-1381					
	茨城県西部メディカルセンター	大塚555	24-9111			あけの元気館	新井新田48-1	52-7111					
養蚕小学校	下中山298	22-3509	筑西市役所 明野支所			海老ヶ島1300	52-1111						
養蚕コミュニティセンター	蕨632	25-1452	明野コミュニティセンター			海老ヶ島2120-7	52-5333						
ザ・ヒロサワ・シティ体育館(下館総合体育館)	上平塚627	28-5040	明野トレーニングセンター			海老ヶ島2120-7	52-0567						
五所	五所小学校	山崎1419-1	22-3884	明野図書館	海老ヶ島2120-7	52-2466							
	五所コミュニティセンター	山崎1419-1	22-6130	筑西消防署 明野分署	倉持1123-1	52-1581							
中	中コミュニティセンター	折本325-1	25-1887	明野五葉学園	倉持1138	52-0202							
	中小学校	中館1122-1	22-3709	長讀	宮山ふるさとふれあい公園	宮山504	52-3610						

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、
いばらきデジタルマップで検索できます。

【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



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
こども家庭センター
医療保険課
健康増進課
地域医療推進課

1階
2階

施設住所

川島出張所
〒308-0856 筑西市伊佐山155番地26

小栗コミュニティセンター
〒309-1101 筑西市小栗5269番地1

茨城県総合健診協会県西センター
〒308-0125 筑西市関本分中37番地1

古里コミュニティセンター
〒309-1124 筑西市知行463番地2

転入された人へ

1. 妊婦・産婦の人

【母子保健課】 ☎ 24-2115

妊婦・新生児聴覚検査・産婦・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・新生児聴覚検査・産婦・乳児一般健康診査受診票（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ある人

【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定期的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（P2参照）

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

【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 FAX 25-2913

URL <https://www.city.chikusei.lg.jp>