

平成 30 年度 (平成 30 年 4 月～平成 31 年 3 月)

こころの健康づくりカレンダー



ちぎり絵

制作：
利根町保健
福祉センター
機能訓練
利用者の皆様

利根町保健福祉センター

〒 300-1632 茨城県北相馬郡利根町下曾根 221-1
TEL 0297(68)8291 FAX 0297(68)9149

	も く じ	ページ
こころの健康シリーズ	こころの体温計	3
	更年期障害	6
	働き世代のストレスについて	6
	子どものこころの SOS	7
	虐待予防	7
	睡眠障害	8
	うつ病について	8
	精神保健相談	9
	ゲートキーパー	9
	相談窓口一覧	28
	母子保健	お母さんお父さんとお子さんの健康
乳幼児健診及び相談		11
成人保健	がん検診 忘れず受けましょう!	12
	特定健診で体の健康チェック	13
	老化のサインを早めにキャッチ	13
	成人の検診一覧(集団・医療機関)	14～15
	年齢限定 無料クーポン検診	14～15
	ヘルシー相談日・食事バランスガイド	22
	ウォーキングマップ	23
	介護予防	高齢者・障がい者等の健康はつらつ支援
感染症予防	定期予防接種	18～19
	任意予防接種・町内医院	20
	感染症	21
	休日・夜間救急	5
	利根町医療機関&福祉バス路線図	24
	福祉バス時刻表	24～27

4月

●母子 ●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 3～4か月児健診	5 ヘルシー相談	6	7
8	9	10 育児相談 ワイワイサロン 精神保健相談	11 口腔相談	12	13	14
15	16	17 ヘルシー相談	18	19	20	21
乳がん集団検診 電話予約受付 8:45～正午/13:00～17:00 TEL.0297(68)8291						
22	23	24 3歳児健診 もの忘れ相談	25	26	27	28
29 昭和の日	30 振替休日					

5月

●母子 ●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
		1 大腸がん容器配布開始	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6	7	8 育児相談 ワイワイサロン 精神保健相談	9 口腔相談	10 3歳児眼の検診	11	12
13	14	15 ヘルシー相談	16	17	18	19
20	21	22 もの忘れ相談	23	24	25 6～7か月児相談	26
27	28	29	30	31		

6月

●母子 ●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
乳がん検診						
3	4	5 育児相談 ワイワイサロン 食育広場	6 3～4か月児健診	7 ヘルシー相談	8	9
乳がん検診						
10	11	12 1歳6か月児健診	13 口腔相談	14	15	16
結核・肺がん・肝炎・前立腺がん・国保特定健診						
17	18	19 ヘルシー相談 精神保健相談	20	21	22	23
結核・肺がん・肝炎・前立腺がん・国保特定健診						
24	25	26 3歳児健診 もの忘れ相談	27	28	29	30

7月

●母子 ●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 育児相談 ワイワイサロン 歯科相談	4	5 ヘルシー相談	6	7
8	9	10 精神保健相談	11 口腔相談	12	13	14
15	16 海の日	17	18	19	20 6～7か月児相談 献血	21
22	23	24 もの忘れ相談	25	26	27	28
胃がん集団検診 電話予約受付 8:45～正午/13:00～17:00 TEL.0297(68)8291						
29	30	31				

8月

●母子 ●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
			1 3～4か月児健診	2 3歳児眼の検診	3	4
5	6	7 育児相談 ワイワイサロン	8 口腔相談	9 ヘルシー相談	10	11 山の日
12	13	14 精神保健相談	15	16	17	18
19	20	21 ヘルシー相談	22	23	24	25
26	27	28 3歳児健診 もの忘れ相談	29	30 胃がん検診	31	

9月

●母子 ●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 育児相談 ワイワイサロン 食育広場	5	6 ヘルシー相談	7	8
9	10	11 1歳6か月児健診	12 口腔相談	13	14	15
16	17 敬老の日	18 ヘルシー相談 精神保健相談	19	20	21	22
23 秋分の日	24 振替休日	25 もの忘れ相談	26	27	28 6～7か月児相談	29
	30					

こころの健康シリーズ こころの体温計

あなたのこころは元気ですか？

「こころの体温計」メンタルヘルスチェックシステム



ストレス度や今のこころの落ち込み度がどのくらいかを測るツールで、携帯電話やパソコンを利用して、気軽にメンタルチェックができるシステムです。

▼パソコンはこちらから <https://fishbowlindex.jp/toner/>

利根町役場ホームページからご利用いただけます。

▼携帯・スマホはこちらから

悩みや心配を
ひとりで抱えない
ください



こころの体温計 ご利用にあたって

利用料は無料です。(通信料は自己負担となります。)

個人情報の入力は一切不要です。自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。

結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

こころの体温計 (本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス
※レベルが上がる毎にケガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

結果画面 (例)



10月

●母子 ●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 育児相談 ワイワイサロン	3 3～4か月児健診	4 ヘルシー相談	5	6
7	8 体育の日	9	10 口腔相談	11	12	13
14	15	16 ヘルシー相談	17	18	19	20
21	22	23 もの忘れ相談	24 精神保健相談	25	26	27
28	29	30 3歳児健診	31			

胃がん集団検診 電話予約受付 受付 8:45～正午 / 13:00～17:00 TEL 0297(68)8291

11月

●母子 ●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 文化の日
4	5	6 育児相談 ワイワイサロン 歯科相談	7	8 3歳児眼の検診 ヘルシー相談	9	10
11	12	13 精神保健相談	14 口腔相談	15	16	17
18	19	20 ヘルシー相談	21 6～7か月児相談	22	23 勤労感謝の日	24
25	26	27 もの忘れ相談 胃がん検診	28	29 献血	30	

乳がん集団検診(マンモ) 電話予約受付 受付 8:45～正午 / 13:00～17:00 TEL 0297(68)8291

12月

●母子 ●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 育児相談 ワイワイサロン 精神保健相談	5 3～4か月児健診	6 ヘルシー相談 乳がん検診(マンモ)	7	8
9	10	11 1歳6か月児健診	12 口腔相談	13	14	15
16	17	18 3歳児健診 ヘルシー相談	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 もの忘れ相談	26	27	28	29
30	31					

1月

●母子 ●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
		1 元旦	2	3	4	5
6	7	8 育児相談 ワイワイサロン 精神保健相談	9 口腔相談	10 ヘルシー相談	11	12
13	14 成人の日	15	16	17	18	19
20	21	22 ヘルシー相談 もの忘れ相談 骨粗しょう症検診	23	24	25 6～7か月児相談	26
27	28	29	30	31		

胃がん検診 電話予約受付 受付 8:45～正午 / 13:00～17:00 TEL 0297(68)8291

2月

●母子 ●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 育児相談 ワイワイサロン	6 3～4か月児健診	7 3歳児眼の検診 ヘルシー相談	8	9
10	11 建国記念の日	12 精神保健相談	13 口腔相談	14 骨粗しょう症検診	15	16
17	18	19 ヘルシー相談	20	21	22	23
24	25	26 3歳児健診 もの忘れ相談	27	28		

3月

●母子 ●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 育児相談 ワイワイサロン 歯科相談	6	7 ヘルシー相談	8	9
10	11	12 1歳6か月児健診	13 口腔相談	14	15	16
17	18	19 ヘルシー相談 精神保健相談	20 6～7か月児相談	21 春分の日	22	23
24	25	26 もの忘れ相談	27	28 献血	29	30
	31					

● 休日・夜間救急



…休日夜間緊急診療所…

休日・夜間に子どもの発熱や大人の急病、怪我などに対応するために診療を行っています。この診療所は取手市・守谷市・利根町が協力して、初期救急医療を提供する医療機関として、取手北相馬保健医療センター医師会病院に委託・運営しています。

診療時間	土曜日 午後5時～翌朝9時 日曜日・年末年始 午前9時～翌朝9時
診療科目	内科・外科
場 所	取手北相馬保健医療センター医師会病院内 住所：取手市野々井1926番地
連絡先	休日夜間救急診療所 TEL0297-78-6111

…小児救急医療輪番制…

休日や夜間に病気になったお子さんの診療を下記の医療機関が行っています。

*受診する場合は、必ず

事前に医療機関に電話をしてください。



JA とりで総合医療センター	【月・火・木・金曜日】17時～23時 【第1・3・5土曜日】10時～23時 【休日・第2・4土曜日】 8時30分～23時 住所：取手市本郷2丁目1番地1 電話：0297-74-5551
総合守谷第一病院	夜間：水曜日 住所：守谷市松前台1丁目17番地 電話：0297-45-5111

…こんなときには、こちらもご利用下さい…

- 急な病気や怪我の時、
今診てもらえる医療機関を探す場合（歯科以外）
→「茨城救急医療情報システム」
TEL029-241-4199
- お子さんが急な病気や心配な時の相談
→「茨城子ども救急電話相談」
プッシュ回線、携帯電話から短縮ダイヤル #8000
すべての電話から TEL029-254-9900
平日：18:30～翌朝8:00
休日：8:00～翌朝8:00
- 全国版救急受診アプリ 症状の緊急度をすばやく判定!!!
総務省消防庁「Q助」案内サイト
https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/filedList9_6/kyukyu_app.html
- こどもの救急ってどんなとき



**こころの健康** シリーズ

働き世代のストレスについて

厚生労働省が5年に1回行っている「労働者健康状況調査」によれば、労働者の6割が「仕事や職業生活でストレスを感じている」という結果が出ています。年代別に見ると、30歳代・40歳代の働き盛り世代のストレスが高くなっています。

悩みを話してみませんか？

あなたの悩みに耳を傾けてくれる専門の相談機関があります。1人で悩まずに客観的な意見を取り入れ、問題解決に向けて一歩を踏み出してみませんか。

**働く人の「こころの耳電話相談」**

(旧こころほっとライン)

全国の働く方やそのご家族、企業の人事労務担当者の方々からメンタルヘルス不調などのご相談を電話でお受けいたします。

**0120-565-455**

月火 17時～22時 / 土日 10時～16時 (祝日、年末年始はのぞく)

**働く人の「こころの耳メール相談」**

全国の働く方等、日頃「こころの耳」をご利用いただいている方々に対して心身の不調や不安・悩み等メンタルヘルスに関するメール相談窓口を開設しております。

*詳しくは、ホームページをご覧ください。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳 (厚生労働省)・・・<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

5分でできる職場のストレスセルフチェックや、セルフケア方法、職場復帰の体験談などを掲載しています。

更年期障害(こうねんきしょうがい)

更年期障害とは？

40歳代以降の男女の性ホルモン分泌量の低下が原因となる自律神経失調症に似た症候群。男女ともに40歳を過ぎた頃から見られる、様々な体調の不良や情緒不安定などの症状をまとめて更年期障害と呼びます。

女性の場合…閉経期前後の約10年間に卵巣ホルモンであるエストロゲンの分泌が急激に減少することによって症状が現れる。

男性の場合…30歳以降睾丸ホルモンであるテストステロンの分泌が減少し始め40歳後半で症状が現れることがあるが、女性の場合と比べ分泌量の変化が緩やかなため老化現象の一部と認識されて気付かれないことが多い。

【主な症状】

※症状としては自律神経失調症と同様の症状が現れます。

身体症状**女性**

【閉経前】 のぼせや顔の火照り、脈が速くなる、動悸や息切れ、異常な発汗、血圧が上下する、耳鳴り、頭痛やめまい、生理不順

【閉経後】 膀胱炎や尿失禁、腰や膝の関節痛、目やのどなどの粘膜の異常などが加わる

男性 機能不全 (ED)

精神症状

【閉経前】 興奮亢進、イライラや不安感、うつ、不眠など

【閉経後】 無気力感などが加わる

【治療】

ホルモン剤などの薬物治療や漢方療法、予防的な意味合いの食事療法など

初期症状が、だるい、寝付けないなどの曖昧なものであるため、発症に気付かずに、身体が意のままにならない自分への不満がストレスとなって精神的症状を悪化させるケースが多いです。まずは**更年期になる前に症状についての正しい知識と対処方法を事前準備しておくことが大切です。**



こころの健康シリーズ 子どものこころのSOS

子どものこころは、成長とともに大きく揺れ動くことがあります。ときには、気持ちが不安定に見えたり、何を考えているのかわからなくなったりすることもあります。

そうした状態が正常な成長の中で見られる一時的なものであることも多いのですが、実は背後にこころの病気が隠れていることもあります。

こころのSOSサインに気づく

こころの病気には、いろいろなSOSサインがあります。

悩みやストレスが大きくなって、こころがダウンしそうなとき、様々なサインが現れます。とくに、こころのSOSは睡眠、食欲、体調、行動の4つに注意しましょう。



このようなサインがあるからといって、必ずしもこころの病気とは限りません。これまでなかったのに、このようなサインが見られる場合や、長く続くような場合は、それはこころのSOSなのかもしれません。早めに相談しましょう。



毎日24時間
(年末年始除く)
18歳まで

児童虐待防止

児童虐待とは・・・？

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など

こんなサイン見落としていませんか？

子どもについて

- ・いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- ・不自然な傷や打撲がある
- ・衣服やからだがいつも汚れている
- ・落ち着きがなく乱暴である
- ・表情が乏しい、活気がない

保護者について

- ・地域などと交流が少なく孤立している
- ・小さな子どもを家においたまま外出している
- ・子どもの養育に関して拒否的、無関心である

児童虐待かもと思ったらすぐに電話しましょう。



近くの児童相談所につながります。連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。



こころの健康シリーズ

うつ病について

こころの病気について、こんな風に考えていませんか？

- ・心の弱い人になるもの
- ・ちょっと頑張れば乗り越えられるのに・・・
- ・とにかく自分は大丈夫！



そう思っている人は注意が必要です！

複雑な人間関係による慢性的なストレスは、社会生活を営むうえで、誰もが直面し得る問題です。また、生活環境の変化は急激なストレス増加をもたらす場合があります、こころのバランスを崩すきっかけとなります。

こころの病気は、このようなストレスの蓄積が大きな原因となります。

こころの病気は、決して特別な人がかかるものではなく、**誰もがかかる可能性があります。**

早期発見が重要！

こころの病気には、本人は気づきにくいものです。「ちょっと疲れているだけ・・・」「まさか自分が・・・」という思い込みが対応を遅らせ、症状を悪化させてしまうケースもあります。そのため、早期発見には**“周囲の人の気づき”**がとても重要です。家族や身近にいる人に気になる変化があったら、さりげなく声をかけてみてください。**あなたの行動で救える命があります。**

こころの赤信号に

注意して！

- ・過重労働
- ・失業・借金
- ・結婚・出産
- ・引越し
- ・病気
- ・介護
- ・家庭の不和
- ・就職・昇進

ストレスの要因は、**年齢や性別、立場によって様々**で、必ずしもマイナスなことが要因になるとは限りません。ストレスそのものには**無自覚**な人が発病する場合があります。

睡眠障害（健康づくりのための睡眠12か条）

適切な睡眠量の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応で、からだこころの健康づくりに活かしましょう。



健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠12箇条～

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

(厚生労働省健康局 健康づくりのための睡眠指針 2014 より)

疲れはとれてますか？

眠れない、または眠っても疲れが取れない

不調が続いてる

- だるさがある
- やる気が出ない
- 食欲がない
- 体調不良が続いてる

睡眠不足、または日中に強い眠気を感じる

ストレスや悩みによって心に大きな負担があるとき、心身にはさまざまなサインがあらわれます。その中で特に自覚しやすいのは睡眠です。

眠れないのは**心が発する危険信号**かもしれません。**早めの対応が必要です。**

★ **気になる症状がある場合は、専門機関へ相談しましょう。**



2週間以上続く不眠は心のSOS信号です



こころの健康シリーズ

ゲートキーパー

自殺者数は全体では減少傾向にあります。年代別にみると横ばいであり、**15～39歳の死因は自殺が1位**となっています。また、**自殺未遂者は自殺者の10倍はいる**といわれています。

自殺原因のトップは「健康問題」ですが、その内訳で**最も影響しているのは「うつ病」**です。こころの不調に早期に気づき、専門の相談機関につながることが**大切ないのちを守る**ことにつながります。

※「ゲートキーパー」は、自殺に向かおうとする人を食い止める“命の門番”。悩んでいる人に**気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげて見守る人**のこと。

役割1 身近な人の変化に「気づく」

自殺へと傾いている人は、何らかのサインを発しています。気になる変化や行動は「**こころのSOS**」かもしれません。

役割2 気づいたら「声かけ」

声をかけることで、**孤立させない**ことが大切です。

役割3 相手の気持ちに寄り添い「傾聴」する

言いたいことや悩みにじっくり耳を傾け、相手のつらい気持ちを受け止めて、「**けっしてひとりでない**」と分かってもらうことが大切です。

悩みを聞くときのことは **穏やかな態度で温かく対応することが大切です。**

良い例	注意(悪い例)
相手に共感する「辛かったね」	安易に激励しない「何とかなるよ」
相手をねぎらう「よく頑張ったね」	相手を批判しない「考えすぎだよ」
感謝を示す 「話してくれてありがとう」	一般論を押し付けない 「命を粗末にしてはダメ」

役割4 適切な専門家に「つなぐ」

深刻な状況では、専門家への相談が必要になります。専門の相談先があることを伝え、了解を得たうえで相談場所や日時を確認し相談にいけるよう支えることで専門家に相談しやすくなります。

ポイント：一方的に押し付けず、相手の了解を得てからつなぐこと！

精神保健相談

利根町保健福祉センターでは、「心の健康に関する困りごとを抱える方」や「ご家族の方」を対象として、精神保健福祉士による健康相談を行っています。

◆こころの悩みについて

たとえば・・・

- よく眠れない、イライラする
- 気分が落ち込む
- 病院にかかった方がよいのか分からない
- こころの整理がしたい など

◆精神保健福祉士による個別の健康相談

〈日程〉

平成30年 4月10日(火)	平成30年10月24日(水)
5月 8日(火)	11月13日(火)
6月19日(火)	12月 4日(火)
7月10日(火)	平成31年 1月 8日(火)
8月14日(火)	2月12日(火)
9月18日(火)	3月19日(火)

- 〈予約時間〉
- ① 午後1時30分～午後2時15分
 - ② 午後2時15分～午後3時
 - ③ 午後3時～午後3時45分

〈申込方法〉 1週間前までに電話で予約してください。

利根町保健福祉センター 健康増進係
電話 0297-68-8291



お母さん・お父さんとお子さんの健康

妊娠したら…

母子健康手帳の交付

妊娠届出と同時に母子健康手帳を交付します。医療機関にて診察後、母子保健係へお越し下さい。
*マイナンバーの提示・記入が必要です。

妊産婦・乳児一般健康診査

医療機関で使用できる助成券を交付します。

- 妊婦一般健康診査 14回分
 - 産婦一般健康診査 2回分
 - 乳児一般健康診査 1回分
- (9~11カ月児健診)

マタニティ講座

妊娠中・出産後のお母さんの生活・赤ちゃんとの生活について・利根町の子育てサービスの案内・お風呂入れやオムツ交換体験などを行います。

お子さまが生まれたら…

新生児訪問

出産後、退院したらご自宅に訪問し、産後の生活・育児に関すること等について保健師が相談に応じます。体重測定・今後の健診・予防接種のこと等もお話します。

育児相談・ワイワイサロン

毎月1回、お子さんの発達や離乳食など、育児に関する相談を保健師及び栄養士が受け付けています。ワイワイサロンとして子育ての交流の場も同時開催しています。

産後ケア事業

出産後、退院してから体調や子育てについての不安・授乳について心配がある方・身近な方のサポートがないなどの親子が対象です。日帰りや宿泊して助産師からの指導が受けられるサービスです。
※対象要件、金額・回数上限あり

お子さまのすこやかな成長のお手伝い

親子あそび教室

子どもの発達を専門にしている先生と一緒に、遊びながら子どもの関わり方、育て方を学びます。

- ★うさぎ
1歳6か月～2歳児くらいのお子さんと親
 - ★ばんだ
2歳～2歳6か月くらいのお子さんと親
- *どちらも10組前後の小集団で行います。
*子育てについての講話や個別相談もあります。



親子発達相談

発達に心配のあるお子さんご家族のご相談に子どもの発達を専門にしている先生が個別で相談に応じます。

【対象者】

発達に心配のあるお子さん（未就学児）と親

【参加方法】

予約制です。母子保健係にお申し込みください。
*成長とともに解消していくこともあれば、適切な支援を受けることにより、軽減・変化することもあります。お子さまの発達を心配されている方は、なるべく早く相談されることをおすすめします。



子育て世代包括支援センター（母子保健型）

H30.4月から保健福祉センター内で子育て世代包括支援センターを開設します。妊娠期から就学前の子育て期にわたるまでの切れ目のないサポートを行います。妊娠・出産・子育てに関する悩みの相談を受付けたり、関係機関との調整を行います。どんなことでもお気軽にご相談ください。
保健福祉センター 68-8291



お母さん・お父さんとお子さんの健康

乳幼児の健診および相談

健診	対象児	日時	内容	受付時間	通知
3～4か月児健診	平成29年11～12月生	30年4月4日 水	内科診察 整形外科診察 栄養相談 計測 育児発達相談	13:00 ～ 13:15	有
	平成30年1～2月生	30年6月6日 水			
	3～4月生	30年8月1日 水			
	5～6月生	30年10月3日 水			
	7～8月生	30年12月5日 水			
	9～10月生	31年2月6日 水			
6～7か月児相談	平成29年10～11月生	30年5月25日 金	離乳食相談 計測 育児発達相談	9:45 ～ 10:00	有
	12月～平成30年1月生	30年7月20日 金			
	平成30年2～3月生	30年9月28日 金			
	4～5月生	30年11月21日 水			
	6～7月生	31年1月25日 金			
	8～9月生	31年3月20日 水			
9～11か月児健診	茨城県内の医療機関（小児科）にて健診が受けられます。*助成券あり				
1歳6か月児健診	平成28年10～12月10日生	30年6月12日 火	内科・歯科診察 栄養・歯科相談 心理発達相談 計測、育児相談	13:00 ～ 13:15	有
	12月11日～平成29年3月10日生	30年9月11日 火			
	平成29年3月11日～6月生	30年12月11日 火			
	7～9月生	31年3月12日 火			
3歳児健診	平成27年2～3月生	30年4月24日 火	内科診察 歯科診察 計測・尿検査 育児相談・栄養相談 心理発達相談	13:00 ～ 13:15	有
	4～5月生	30年6月26日 火			
	6～7月生	30年8月28日 火			
	8～9月生	30年10月30日 火			
	10～11月生	30年12月18日 火			
	12月～平成28年1月生	31年2月26日 火			
3歳児眼の検診	平成26年9～11月生	30年5月10日 木	眼科診察 視力・立体視検査 視機能検査 屈折異常検査	13:00 ～ 13:15	有
	12月～平成27年2月生	30年8月2日 木			
	平成27年3～5月生	30年11月8日 木			
	6～8月生	31年2月7日 木			
育児相談 ワイワイサロン	自由に参加	30年4月10日 火	食育広場 歯科相談 食育広場 歯科相談 歯科相談	10:00 ～ 11:00	無
		30年5月8日 火			
		30年6月5日 火			
		30年7月3日 火			
		30年8月7日 火			
		30年9月4日 火			
		30年10月2日 火			
		30年11月6日 火			
		30年12月4日 火			
		31年1月8日 火			
		31年2月5日 火			
		31年3月5日 火			

その他 医療費の助成

不妊治療費助成事業

県指定の医療機関で受けた体外受精・顕微授精（保険適用外の特定不妊治療）
*対象要件、金額、回数上限等あり

未熟児養育医療給付制度

出生時体重2000g以下の未熟児など、指定養育医療機関において、医師が入院養育を必要と認めたお子さんの治療に必要な医療費の一部を公費負担する制度です。（世帯の課税状況により、一部負担あり）
*マイナンバーの提示・記入が必要です

新生児聴覚検査費用の助成

新生児期の入院中または外来において実施した、新生児聴覚検査（AABRまたはOAE検査）費用を2000円を上限として補助します。

もしもし電話相談・訪問相談

妊娠中から産後のこと、子育て全般について、保健師等が電話や訪問で相談をお受けします。
68-8291（午前9時～12時/午後1時～5時）
*土日祝日年末年始を除く



● がん検診 忘れずに受けましょう！

日本人の2人に1人が‘がん’になり、3人に1人が‘がん’で亡くなっています。しかし、皆さんが、がん検診を受けることで、がんによる死亡を今よりも減らすことができます。

子宮がん検診 (P14)

○集団検診
○医療機関検診

日本では女性のがんの中でかかる人が多く、特に30～40歳代の女性で近年増加傾向にあるがんです。

▽検査方法▽

●子宮頸部の細胞診

子宮頸部（子宮の入口）を、先にブラシのついた専用の器具でこすって細胞を取り、がん細胞など異常な細胞がないかを顕微鏡で調べる検査です。



乳がん検診 (P14)

○集団検診
○医療機関検診

日本では、女性のがんの中でもかかる人が多く、死亡原因の上位に位置するがんです。

▽検査方法▽

●マンモグラフィー検査

乳房を片方ずつプラスチックの板で挟んでレントゲン撮影をします。

●超音波検査



肺がん検診 (P15)

○集団検診

肺がんは、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。

▽検査方法▽

●肺の X 線検査

胸の X 線撮影を行います。全体を写すため、大きく息を吸い込んでしばらく止めて撮影します。

●痰の検査

対象者は50歳以上、喫煙指数が600以上の人です。3日間起床時に痰をとり、専用の容器に入れて提出します。痰に含まれる細胞や成分を測定してがん細胞の有無を調べます。



前立腺がん検診 (P15)

○集団検診

50歳以上から増え始め、かかる人の約半数は70歳以上です。

▽検査方法▽

●血液検査

大腸がん検診 (P15)

○集団検診

大腸がんは、かかる人が増加しており、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。

▽検査方法▽

●便潜血検査

便に混じった血液を検出する検査です。家庭で2日分の便を採取して、提出します。



胃がん検診 (P15)

○集団検診

胃がんにかかる人は50歳代以降に多く、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。

▽検査方法▽

●胃の X 線検査

発泡剤（胃を膨らませる薬）とバリウム（造影剤）を飲み胃の中の粘膜を観察する検査です。



□がん検診を受けることでがんによる、死亡リスクが減少します。

□検診で「要精密検査」となった場合は、その後必ず精密検査を受けましょう。

□検診を受けると、がんでないのに「要精密検査」と判定される場合や、がんがあるのにそのがんが見つけれない場合もあります。

□自覚症状がある場合は、医療機関を受診してください。

※各種がん検診の詳細は P14.15 の成人の検診日程をご覧ください。

● 老化のサインを早めにキャッチ！

～ 10年先も、元気に若々しく！～

利根町は元気な高齢者が多い町です。あなたは10年後も元気に過ごすためにどのようなことに取り組んでいますか？

ポイントは、下記の4つの機能を維持すること！！

65歳以上の方で、『生活機能基本チェックリスト』の下記の質問項目で、機能低下が気になる方は、P16～17「各種予防教室」をご覧ください。

運動器の機能

高齢になると、体が動かなくなった、痛みを感じたり、関節の柔軟性が失われたりすることで、筋肉や骨格が日常動作を支えきれなくなります。

【質問】

- 階段を昇るとき、手すりや壁を伝いますか？
- 15分くらい続けて歩いていますか？
- 転倒に対する不安は大きいですか？



栄養の機能

食欲低下や偏食、食べられる量の減少により、たんぱく質やエネルギーが不足する低栄養状態になると、身体機能の低下を招くことがあります。



【質問】

- ダイエットに関係なく、6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？

口腔の機能

食べる・飲み込む機能が低下すると、低栄養状態を招いたり、誤嚥による肺炎などの危険が高まります。

【質問】

- お茶や汁物でむせることがありますか？
- 6か月前に比べて、硬いものが食べにくくなりましたか？



認知機能

脳に何らかの原因で障害ができ、脳の機能が低下、もの忘れや判断力の低下など日常生活がうまく行えなくなる脳の病気です。

【質問】

- 今日が何月何日か分からないときがありますか？
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるといわれますか？



● 特定健診で体の健康チェック！

～年に一度の健康チェック～

生活習慣病は、一人ひとりが、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることで予防可能です。ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。1年に一度、特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。

●特定健康診査（40～75歳未満が対象）

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

※75歳以上の方は、後期高齢者健康診査。



●特定保健指導

(*国民健康保険加入の方で対象の方には町からお知らせいたします*)

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して、管理栄養士や保健師が生活習慣を見直すサポートをします。

【特定保健指導の対象者の選定】

①に当てはまる方で、②～④のうち1つ以上に該当する方

①腹囲・肥満度	腹囲	男性：85cm以上 女性：90cm以上	又は	BMIが25以上 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
---------	----	------------------------	----	------------------------------------



追加 リスク を判定	②血糖	HbA1c 5.6%以上
	③血圧	収縮期(最大)血圧 130mmHg以上 拡張期(最小)血圧 85mmHg以上 *いずれか又は両方
	④脂質	中性脂肪 150mg/dl以上 HDLコレステロール 40mg/dl未満 *いずれか又は両方



成人の検診（集団検診・医療機関検診）

～がん検診・歯周疾患・肝炎検診・骨粗しょう症検診～

- 電話予約・容器の受取：受付時間 午前8時45～正午 午後1:00～午後5:00（土日祝日除く）
- がん検診は、定期的に受診を勧められている方、自覚症状のある方は対象とはなりません。
- 生活保護世帯の方は、無料で受診できますので、事前にお問い合わせください。
- 対象年齢は、平成31年3月31日現在の年齢です。
- 町で行う検診はそれぞれ年度内に1回です。



今年度の無料検診 ●対象の方へは通知いたします。

該当検診	該当性年月日	検診方法
子宮頸がん検診	平成9年4月2日～平成10年4月1日	集団検診・施設検診
乳がん検診	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日	集団検診・施設検診
肝炎検診	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日	集団検診

無料検診は年齢限定です。忘れずに受けましょう。
 子宮頸がんは今年度 **21歳**になる女性の方
 乳がん検診は今年度 **41歳**になる女性の方
 肝炎検診は今年度 **40歳**になる方が対象です。



検診名	検診方法	検診内容と対象年齢	自己負担金	予約方法・他	検診日程	当日受付時間	会場
子宮頸がん	集団検診	●子宮頸部細胞診 20歳以上の女性	1,400円	予約なし (検診当日に会場へお越しください)	5月23日 水 5月24日 木 5月25日 金 5月26日 土 5月28日 月	午後1:00～1:20	生涯学習センター 保健福祉センター 保健福祉センター すこやか交流センター すこやか交流センター
	医療機関検診	●子宮頸部細胞診 20歳以上の女性 35歳以上で医師の問診等により必要な場合は子宮体部細胞診を実施	●子宮頸部細胞診 2,400円 ●子宮体部検診も実施の場合 3,800円	医療機関へ電話予約 保健福祉センター発行の受診券が必要です※1	受診券発行日から平成31年2月末日		契約医療機関 受診券発行時に受診可能な医療機関をご案内いたします。
乳がん	集団検診	●超音波検査 30～39歳 40～64歳の偶数年齢 ●マンモグラフィ検査 41歳以上の奇数年齢	●超音波検査 1,000円 ●マンモグラフィ検査 一方向撮影 1,000円 二方向撮影 1,700円 (40歳代の方)	電話予約 4月17日～20日	5月30日 水 5月31日 木 6月1日 金 6月2日 土 6月4日 月	①午後1:00～1:20 ②午後1:45～2:00	すこやか交流センター すこやか交流センター すこやか交流センター すこやか交流センター すこやか交流センター
		注意：マンモグラフィ検査のみ	●マンモグラフィ検査 一方向撮影 1,000円 二方向撮影 1,700円 (40歳代の方)	電話予約 11月6日～9日	12月6日 木 12月7日 金	★バスタオル持参	保健福祉センター 保健福祉センター
	医療機関検診	●超音波検査 30～39歳 40～64歳の偶数年齢 ●マンモグラフィ検査 41歳以上の奇数年齢	●超音波検査 1,100円 ●マンモグラフィ検査 一方向撮影 1,000円 二方向撮影 1,600円 (40歳代の方)	医療機関へ電話予約 保健福祉センター発行の受診券が必要です※1	受診券発行日から平成31年2月末日		契約医療機関 受診券発行時に受診可能な医療機関をご案内いたします。
歯周疾患検診	医療機関検診	●歯・口腔・歯肉状態の確認 節目年齢：40/50/60/70歳	500円	医療機関へ電話予約 保健福祉センター発行の受診券が必要です※2	受診券発行日から平成31年2月末日		契約医療機関 受診券発行時に受診可能な医療機関をご案内いたします。

※1 子宮頸がん・乳がんの医療機関検診を受ける方は 受診券 が必要です。保健福祉センターで発行します。保険証等、身分証明書をお持ちください。
 ※2 対象の方には、受診券を送付します。

検診名	検診方法	検診内容と対象年齢	自己負担金	予約方法・他	検診日程	当日受付時間	会場	
結核・ 肺がん検診 (喀痰検査)	集団検診	●胸部間接レントゲン検査 肺がん検診：40歳以上 結核検診：65歳以上 ●喀痰検査 50歳以上で喫煙指数600以上	●レントゲン検査：無料 ●喀痰検査：1,000円	予約なし *下記の健診も同日 に実施しています ①特定健診※3 ②後期高齢者 健診※4	6月12日	火	①午前9:00~10:30 ②午後1:00~2:30	利根町公民館
					6月13日	水		利根町公民館
					6月14日	木		利根町公民館
6月15日		金	すこやか交流センター					
6月17日		日	すこやか交流センター					
6月18日		月	すこやか交流センター					
6月19日		火	文間地区農村集落センター					
6月20日		水	生涯学習センター					
6月21日		木	利根町公民館					
肝炎ウイルス検 診(B・C型)	●血液検査(血中ウイルス検査) 40歳~70歳以下	1,000円	●血液検査(血中PSA検査) 50歳以上男性	1,400円	8月30日	木	①午前7:00~7:30 ②午前8:00~8:30 ③午前9:00~9:30	保健福祉センター
8月31日					金	保健福祉センター		
9月2日					日	保健福祉センター		
9月3日	月	保健福祉センター						
9月4日	火	すこやか交流センター						
9月5日	水	すこやか交流センター						
9月6日	木	生涯学習センター						
9月7日	金	保健福祉センター						
11月27日	火	保健福祉センター						
11月28日	水	保健福祉センター						
11月29日	木	保健福祉センター						
胃がん検診	●胃部レントゲン検査 40歳以上	1,400円	電話予約 7月24日~27日	電話予約 10月23日~26日	8月28日(火)~9月14日(金) 11月26日(月)~12月7日(金) *土日除く	①午前9時~正午 ②午前7時~ 9時30分		①保健福祉センター ②胃がん検診会場でも 受付
大腸がん検診	●検便 (便潜血検査2日間法) 40歳以上	500円	*5月1日から 検体容器配布 保健福祉センター	H31年1月21日(月)~25日(金)	午前9時~正午	保健福祉センター		
骨粗しょう症 検診予防教室	●手首レントゲン検査 節目年齢：40/45/50/55/60 65/70歳 女性	1,200円	電話予約 H31年1月 22日~25日	H31年2月14日	木	①午前9:00~9:15 ②午前10:00~10:15	保健福祉センター 保健福祉センター	

※3 特定健診(40歳以上~74歳以下の国民健康保険加入者)

※4 後期高齢者健診(75歳以上の後期高齢者医療受給者)

高齢者・障がい者等の健康はつらつ支援

** 運動マシンを使ったトレーニング **

※ 65歳以上の運動制限がない方が対象です。申請が必要です。申請後は、面接や体力測定を受けてからの利用開始となります。

教室名	内容	実施日（会場：保健福祉センター）	期間	料金
はつらつトレーニング	トレーニングマシンを使った自主トレーニングです。加齢による衰えやすい部分を鍛える4種類のマシンを使います。（予約制・週1回程度利用）	月・火・水・木・金曜日 午前9時～正午 （季節により時間変更あり）	1年間	1回 100円



** 介護予防の教室 **

※ 65歳以上の方で、P13の質問項目（運動・栄養・口腔・認知機能）に該当する方が対象です。申請等の手続き及び面接等が必要となります。かむカム栄養塾以外の下記教室は、随時利用開始ができます。



教室名	内容	実施日（会場：保健福祉センター）	期間	料金
キラリ☆脳音楽くらぶ	音楽療法士によるもの忘れ予防、脳活性化活動	第1・3水曜日 午後1時10分～2時10分	6か月間	1回 100円
生き生き音楽くらぶ		第1・3水曜日 午前10時～11時	1年間	
健脚くらぶ	運動機能向上のための体操	毎週月曜日 午前10時～11時	6か月間	
かむカム栄養塾	低栄養改善・口腔機能向上	10月～3月予定	6か月間	

** 障害をお持ちの方のための教室 **

※ 病院でのリハビリが終了した後も、在宅での生活を活動的に過ごせるような生活機能訓練を行ないます。対象は障害者総合支援法の障害者区分や介護保険法の要介護区分の非該当の方です。

教室名	内容	実施日（会場：保健福祉センター）	料金
理学療法	日常生活のなかで、継続的に自主訓練ができるように、理学療法士による個別機能訓練を行います。	第2・4木曜日（*予約制）午前9時～11時30分	1回 100円
	理学療法日以外の自主訓練	火・水・木・金曜日 午前10時～11時30分	

** 相談事業および講座 **

※年齢に関係なく、どなたでもご利用できます。

教室名	内容	実施日（会場：保健福祉センター）	料金
もの忘れ相談	保健師によるもの忘れに関する個別相談	月1回 第4火曜日 *予約制	無料
口腔相談	歯科衛生士による口腔機能向上のための個別相談	月1回 第2水曜日 *予約制	無料
もの忘れ予防講座	精神科医による認知症予防に関する講話、ほか	「広報とね」にてお知らせいたします	無料

** ボランティアが運営する教室 **

※概ね60歳以上の方が対象となります。気軽に見学もできます。（但し、日程が変更となる場合がありますので、ご確認ください。）

教室名	内容	実施日および会場	料金
フリフリ地区運動集会 	頭と身体を使う体操やゲームを皆で楽しく行います。ストレッチ・筋力トレーニング・ボール運動・フリフリグッパ体操など（利根フリフリクラブ）	すこやか交流センター（第1・3火曜日） 利根町公民館（第1・3木曜日） 生涯学習センター（第2・4水曜日） ※実施時間はいつでも午前10時～11時	無料
シルバーリハビリ体操 	関節の柔軟性を保ち、筋肉を伸ばす「いつでも、どこでもひとりでもできる介護予防の体操」（利根町リハビリ体操指導士の会）	保健福祉センター（毎週月曜日：午後1時～2時30分） 国保診療所（毎週水曜日：午前9時30分～11時） すこやか交流センター（毎週金曜日：午前9時30分～11時） ※その他の実施会場については、お問い合わせください。	無料
サロンサロームとね 	歌声喫茶「カナナ」 ～ピアノに合わせて楽しく合唱～	第2・4月曜日 午後2時～3時30分	保健福祉センター 2階集会室 1回100円 （茶菓代）
	編み物「ゆうの会」 ～一人で編むより、より楽しい！～	第1・3木曜日 午前10時～午後3時	無料
	「すずらの会」 ～おしゃべり、ゲーム、作品作り～	第1・2・3・4水曜日のうち（月3回） 午前9時30分～午後2時	無料
	歌とハーモニカ「ビバーチェ」 ～ハーモニカ演奏と楽しい合唱～	第1火曜日 午後1時30分～3時	無料

定期予防接種

定期予防接種の予診票は新生児訪問時に配布・説明をしています。転入の方は、保健福祉センター窓口へ母子健康手帳をご持参の上、お越しください。

予防接種は、個人の疾患の予防はもちろんですが、社会全体を感染症から守るという目的があります。定期予防接種は、接種努力をするよう義務付けられています（A 類疾病）。積極的に接種をしましょう。

予防接種	種類	回数・接種量	対象者	接種回数・間隔
B型肝炎 H28.10.1 定期開始	3回 各0.25ml	平成28年4月1日以降に生まれた、生後1歳に至るまでの間にある者（1歳になる前日） 標準的接種期間：生後2～9月に至るまでの間	1回目 → 2回目 → 3回目 1回目接種後27日以上の間隔をあけて2回目を接種 1回目の接種から139日以上の間隔をあけて3回目を接種	
ヒブ 生後2～60月に至るまでの間 (生後2月になる前日から60月の前日まで)	4回 各0.5ml	標準的な接種開始年齢 ※なるべくこの時期に接種を開始しましょう。 ●生後2～7月に至るまで (生後2月になる前日から生後7月になる前日) 初回接種 3回 (生後12月までに) 追加接種 1回	【初回】1回目 → 2回目 → 3回目 → 【追加】4回目 1回目接種後27日以上(医師が認める場合は20日)の間隔をあけて2回目を接種 2回目接種後27日以上(医師が認める場合は20日)の間隔をあけて3回目を接種 初回(3回目)終了後7月以上の間隔をあけて4回目を接種 《標準的には27日から56日までの間隔で接種》 《標準的には初回接種終了後7月から13月》 *生後12月までに3回の初回接種を終了せずに生後12月以降に追加接種を行う場合は、初回接種終了後27日(医師が認めるときは20日)以上の間隔において1回接種。	
			3回 各0.5ml 生後7～12月に至るまで (生後7月になる前日から生後12月になる前日) 初回接種 2回 (生後12月までに) 追加接種 1回 【初回】1回目 → 2回目 → 【追加】3回目 1回目接種後27日以上(医師が認める場合は20日)の間隔をあけて2回目を接種 初回(2回目)終了後7月以上の間隔をあけて3回目を接種 《標準的には27日から56日までの間隔で接種》 《標準的には初回接種終了後7月から13月》 *生後12月までに2回の初回接種を終了せずに生後12月以降に追加接種を行う場合は、初回接種終了後27日(医師が認めるときは20日)以上の間隔において1回接種。	
	1回 0.5ml 生後12～60月に至るまで (1歳になる前日から5歳になる前日)	1回接種		
	不活化ワクチン (A類疾病)	4回 各0.5ml	標準的な接種開始年齢 ※なるべくこの時期に接種を開始しましょう。 ●生後2～7月に至るまで (生後2月になる前日から生後7月になる前日) 初回接種 3回 追加接種 1回	【初回】1回目 → 2回目 → 3回目 → 【追加】4回目 1回目の接種から27日以上の間隔をあけて(生後12月までに完了) 2回目の接種から27日以上の間隔をあけて(生後24月までに完了) 3回目接種から60日以上の間隔をあけて、生後12月以降に接種 《標準的には生後12月から15月》 *初回2回目及び3回目は、生後24月に至るまでに接種することとし、それを超えた場合は行わない(追加接種は可能)。また、初回接種のうち2回目の接種は生後12月までに行うこととし、それを超えた場合は初回接種のうち3回目は行わない(追加接種は可能)。
3回 各0.5ml 生後7～12月に至るまで (生後7月になる前日から1歳になる前日) 初回接種 2回 追加接種 1回 【初回】1回目 → 2回目 → 【追加】3回目 1回目の接種から27日以上の間隔をあけて(生後24月までに完了) 2回目接種から60日以上の間隔をあけて、生後12月以降に接種 *初回2回目は生後24月までに行い、それを超えてしまった場合は行わない(追加接種は可能)				
2回 各0.5ml 生後12～24月に至るまで (1歳になる前日から2歳になる前日)		1回目 → 2回目 1回目接種から60日以上の間隔をあけて		
1回 0.5ml 生後24～60月に至るまで (2歳になる前日から5歳になる前日)		1回接種		
四種混合(DPT-IPV) (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	4回 各0.5ml	生後3～90月に至るまでの間 (生後3月になる前日から7歳6ヵ月になる前日) 標準的接種期間： 1期 生後3～12月に達するまで 1期追加 1期初回(3回)終了後12月～18月までの間隔をおく	【1期初回】1回目 → 2回目 → 【1期追加】3回目 → 【1期追加】4回目 1回目接種後20日以上の間隔を置いて2回目を接種 2回目接種後20日以上の間隔を置いて3回目を接種 3回目接種後6月以上の間隔を置いて接種 《標準的には20日から56日までの間隔で接種》 《標準的には初回終了後12から18月の間》	

予防接種	種類	回数・接種量	対象者	接種回数・間隔
BCG	生ワクチン (A類疾病)	1回 経皮接種	生後1歳に至るまでの間 (1歳の誕生日の前日)	1回接種 生後5～8月の接種が望ましい
麻しん風しん混合 (MR)		2回 各0.5ml	1期：生後12月(1歳の誕生日の前日)～24月に至るまで(2歳の誕生日の前日) 2期：平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ(5歳以上7歳未満の就学前年度にあたる、いわゆる年長児) ⇒接種期間：平成30年4月1日～平成31年3月31日(早めに受けましょう!) ※個別通知あり	
水痘		2回 各0.5ml	生後12月～生後36月に至るまでの間 (1歳の誕生日の前日から3歳の誕生日の前日)	1回目 → 2回目 1回目接種後3月以上の間隔を置いて2回目を接種 ※標準的には6月から12月の間隔を置いて接種
日本脳炎	不活化ワクチン (A類疾病)	4回 3歳未満: 各0.25ml	【1期初回、追加】 生後6月～90月に至るまでの間 (生後6月になる前日から7歳6ヵ月になる前日) 標準的な接種開始年齢 1期初回：3歳 1期追加：4歳 ※なるべくこの時期に接種を開始しましょう。	【1期初回】 1回目 → 2回目 → 3回目 → 4回目 1回目接種後6日以上の間隔を置いて2回目を接種 2回目接種後6日以上の間隔を置いて接種 3回目接種後概ね5年後に4回目を接種 ※標準的には6日から28日までの間隔で接種 ※標準的にはおおむね一年後に接種
		3歳以上: 各0.5ml	【2期】9歳以上13歳未満 ※個別通知あり 標準的な接種開始年齢 小学4年生	【1期追加】 2回目 → 3回目 → 4回目 2回目接種後6日以上の間隔を置いて接種 3回目接種後概ね5年後に4回目を接種 ※標準的にはおおむね一年後に接種
			【特例接種】 ①H7.4.2～H19.4.1生れの方で、4回の接種が終了していない方 ②H19.4.2～H21.10.1生れの方で、H22.3.31までに第1期の接種が終了していない方	日本脳炎特例対象者について、①の方は、20歳未満まで、②の方は、生後6月～90月又は9歳以上13歳未満の時期に、第1期(3回)と第2期(1回)の計4回のうち不足している分の接種が受けられます。なお、第2期分(4回目)の接種は、9歳以上になってから接種が受けられます。接種が必要な方は、保健福祉センターで予診票を発行します。母子健康手帳をご持参ください。
二種混合 (ジフテリア・破傷風)		1回 0.1ml	11歳以上13歳未満 ※個別通知あり 標準的な接種開始年齢 小学6年生	乳幼児期に接種した三種混合ワクチンの追加接種です。合計4回(初回3回と追加1回)の接種が完了していない方は、保健福祉センターへご相談ください。
子宮頸がん予防		3回 各0.5ml	小6～高校1年相当の女子 標準的な接種年齢 中学1年女子	平成25年6月より、子宮頸がん予防ワクチンの接種は積極的にはお勧めしていませんが、有効性とリスクを理解した上で受けることができます。接種を希望する方は、保健福祉センターへお問い合わせください。
高齢者インフルエンザ 町の助成額：2,000円 (差額は自己負担あり)	不活化ワクチン (B類疾病)	1回 0.5ml	①接種当日に65歳以上になる方(昭和28年12月31日以前に生まれた方)→昭和28年12月31日以前に生まれた方へは、9月下旬に予診票を送付します。 ②接種当日60歳～65歳未満で、心臓・腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可な程度の障害がある方(保健福祉センターにて接種券を発行いたします) ※接種期間：H30年10月1日～H31年1月31日 接種当日に65歳以上の方が対象です	
高齢者肺炎球菌 町の助成額：3,500円 (差額は自己負担あり)		1回 0.5ml	今までに肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン)の接種を受けたことがない方で、①②のいずれかに該当する方 (過去に、肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は、定期接種の対象ではありません) ① 平成30年度に対象となる生年月日→ ①の生年月日に該当する方で、過去に町の助成を受けていない方へ、4月に予診票を送付します。 65歳となる方 昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生 85歳となる方 昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生 70歳となる方 昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生 90歳となる方 昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生 75歳となる方 昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生 95歳となる方 大正12年4月2日生～大正13年4月1日生 80歳となる方 昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生 100歳となる方 大正7年4月2日生～大正8年4月1日生 ② 接種当日60歳～65歳未満で、心臓・腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可な程度の障害がある方(保健福祉センターにて接種券を発行いたします)	



※【年齢の数え方】 年齢計算に関する法律によると、誕生日の前日に年齢が繰り上がることとなります。対象年齢が「1歳から2歳未満」の場合は、「1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日」が、接種できる期間となります。

※ 予防接種は、原則、契約医療機関での接種となります。ご不明な場合は保健福祉センターへお問い合わせください。事前の連絡なく契約医療機関以外で接種した場合は、任意接種・自費となりますのでご注意ください。

任意予防接種

○任意予防接種は、接種を受けるご本人やその保護者が、接種するかを医師との相談によって判断し、接種するものです。接種費用は原則自己負担となります。ただし、下記の任意接種は料金が一部助成されます。予防効果や副反応、予防接種健康被害救済制度について十分にご理解の上、接種してください。

○接種希望の方は、保健福祉センターにて助成券を発行します。お子さんの場合は、**母子健康手帳をお持ちください。**大人の方は、保険証や免許証等を接種者の氏名・住所・生年月日が書かれている書類をお持ちください。助成券発行時に接種できる医療機関をお知らせいたします。**※対象年齢に達してから発行となります。**

予防接種名・ワクチンの種類 生：生ワクチン 不：不活化ワクチン	対象者 / お知らせ	町の助成額 (1回)	多子世帯の方への町の助成額	自己負担額
おたふくかぜ	生 1歳以上5歳未満	3,500円(1回)	上限7,000円(1回)	接種料金から助成額を差し引いた額
ロタウイルス	生 生後6週～24週(ワクチンの種類によって32週まで)ワクチンは2種類あり(ロタリックス・ロタテック)それぞれ接種方法が異なります。 ※初回接種は生後14週6日までに行うことが望ましい。	7,000円(2回まで)	ロタリックスワクチン(2回):1回につき上限14,000円 ロタテックワクチン(3回):1～2回目は1回につき上限各10,000円、3回目は1回につき上限8,000円	
小児インフルエンザ	不 1歳以上中学3年生まで *接種の助成期間は平成30年10月1日～平成31年1月31日です	1,500円(2回まで)	1回につき上限3,000円(2回まで)	
高齢者肺炎球菌	不 利根町では、平成30年度高齢者用肺炎球菌定期予防接種の対象とならない方に、肺炎球菌予防接種に係る費用の一部助成を行っています。対象となる方は、 下記の1～4の項目のすべてに該当 する方です。 1.現在66歳以上 2.今年度、定期接種の対象年齢に該当しない 3.今までに肺炎球菌ワクチンを受けたことがない 4.心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫障害のため接種が必要と医師が認めた方	3,500円(1回)		

町内の医療機関

*予防接種を受ける時には、予約が必要です。
*町外の契約医療機関は毎年異なりますので、保健福祉センターへお問い合わせください。

接種可能な予防接種：○

医療機関名	休診日	住所	電話	接種日	接種時間	定期接種													任意接種				
						四種混合	二種混合	麻しん風しん混合	日本脳炎	B型肝炎	ポリオ	子宮頸がん	ヒブ	肺炎球菌	水ぼうそう	インフルエンザ	高齢者肺炎球菌	おたふく	インフル	小児タ	肺炎球菌		
鈴木内科医院	水・日・祝祭日	早尾890-1	68-3100	月・火・木・金	9:00～11:00 14:00～16:00	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○	×	○
早尾台医院	月・木・日・祝祭日(水・土の午後)	早尾200-32	68-8911	診療日	9:30～11:00 16:00～17:00	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○	×	○
服部内科医院	木・土(第2・4)日・祝祭日	布川2830-1	84-6063	診療日	接種の種類によって時間が異なります	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○	×	○	
利根町国保診療所	土(第2・4)日・祝祭日	羽中200	68-2231	水曜日	13:30～15:00	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
もえぎ野台よつば診療所	水・日・祝祭日	もえぎ野台1-1-8	85-5581	診療日	9:00～11:30 14:30～17:30	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○	×	○	
山中医院	水・日・祝祭日	中田切1-1	68-7287	診療日	9:00～12:00 15:00～18:00	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○	×	○	
協和ガーデンクリニック	水・日・土の午後・祝祭日	下井327-3	68-8017	診療日	9:00～12:00 14:00～18:00	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

(平成30年1月時点での予定です)

予防接種の注意点

- 定期予防接種(予防接種法に基づく予防接種)は、対象年齢になりましたら早めに接種しましょう。接種回数・間隔・年齢等が法律で定められています。新生児訪問時配布の「予防接種と子どもの健康」をよく読み、予防接種の必要性や副反応、副反応が起こった場合の対応、健康被害救済制度などを理解の上、接種して下さい(接種回数・間隔・年齢等を外れて接種を希望する場合、任意接種(自費)となります。その際は、「予防接種後健康被害救済制度」は適用なりません。)
- 予防接種は、契約医療機関での接種となります。ご不明な場合は、保健福祉センターへお問い合わせください。契約医療機関以外で接種した場合、任意接種(自費)となりますので、ご注意ください。
- 予防接種の記入にあたっては、保護者が責任を持って記入しましょう。接種時は、原則、保護者同伴が必要です。保護者が特段の理由で同伴することができない場合、被接種者の健康状態を普段より熟知する親族等で適切な者が接種対象者に同伴することが可能です。この場合、接種の際には、予防票に加え、同伴者の同意をもって保護者の同意とする旨の委任状の提出が必要です。

【予防接種を受ける前に・・・】

- ① お子さんの体調は良いですか?体調がすぐれない時は、延期する判断も必要です。
 - ② 薬を内服している方、けいれんや病気などで通院している方は、かかりつけの医師に接種可能を確認しましょう。
 - ③ 今日受ける予防接種について、必要性、効果及び副反応など理解していますか?
 - ④ 母子健康手帳は持ちましたか?
 - ⑤ 予防票の記入は済みしましたか?
- *予防接種は体調の良い時に受けましょう。診察の結果、体調が悪く接種ができなかった場合は、予診代(自己負担)がかかる場合があります。

【予防接種を受けた後の注意】

- ① 接種当日、激しい運動は避けましょう。
- ② 入浴は、差し支えありませんが、注射した部位をこすことはやめましょう。
- ③ 接種後、副反応と思われる症状がみられる場合は、保健福祉センターにご連絡ください。副反応の出現に注意が必要な期間は、生ワクチンは4週間、不活化ワクチンは1週間です。

異なった種類のワクチンを接種する場合の間隔

生ワクチン

27日以上おく

生ワクチン

不活化ワクチン

6日以上おく

不活化ワクチン

・BCG・麻しん風しん、水ぼうそう
・ロタ・おたふくかぜ 等

・B型肝炎・ヒブ・小児用肺炎球菌
・4種混合・日本脳炎・不活化ポリオ
・子宮頸がん・インフルエンザ 等

● インフルエンザの感染を防ぐポイント

感染しない！感染させない！ 手洗い、咳エチケット

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して発症します。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

感染の広がりを予防する一つの方法として、この感染が広がっていく経路を遮断することが必要です。そのために、下記の予防対策を積極的に行いましょう！！

手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。アルコール製剤による手指の消毒も有効です。



咳エチケット

インフルエンザは、主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によって感染します。咳やくしゃみが直接かからないようにカバーしましょう。

《咳やくしゃみをするときは》

- ・ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう。
- ・周囲の人からなるべく離れましょう。
- ・マスクを着用しましょう。
- ・こまめに手洗いをしましょう。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆いましょう。

流行前のワクチン接種が有効です

インフルエンザワクチンは、感染を完全に阻止する効果はありませんが、インフルエンザの発症を予防することや、発症後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。

普段の健康管理

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。

人ごみや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

● 手洗いで感染予防 ～いつでも、しっかり手洗い～

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう

- 外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う
- ウイルスは石けんに弱いので、次の正しい方法で石けんを使う

マメに  **正しい手の洗い方** 

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

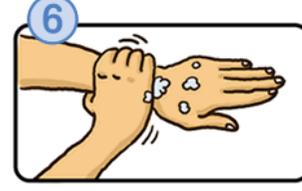
- 

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 

手の甲をのぼすようにこすります。
- 

指先・爪の間を念入りにこすります。
- 

指の間を洗います。
- 

親指と手のひらをねじり洗います。
- 

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

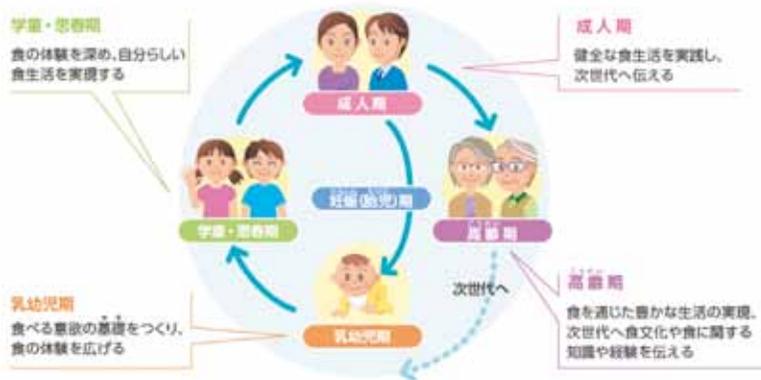
マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！

●さらに詳しい情報は...

● 生涯にわたって大切にしたい食育

わたし達は毎日食事をして生活をしています。そして、その食事は、生涯にわたって大切な心とからだを育み、次の世代を育てていきます。

それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取り組み



出典：内閣府 政策統括官（共生社会生活担当）付 食育推進室 「食育ガイドブック」

「私達の健康は私たちの手で」



利根町ヘルスマイトは、健康を支える3つの柱①栄養②運動③休養の大切さを伝える健康づくり活動をしているボランティアグループです。色々な教室やイベントで、お話しをしたり試食を提供したり、生涯にわたる食育を推進しています。

町では一緒に活動をしてくださる方を募集しています。

ヘルシー相談予約 及び ヘルスマイトに関するお問い合わせ先
利根町保健福祉センター 健康増進係 Tel. 68-8291

～あなたのからだは、あなたの食べたものでできています～

『毎日これを食べれば健康で病気知らず!』そんな夢のような食べ物は残念ながらありません。あたりまえだけど、『規則正しくバランスよく、嗜好品はほどほどに』な毎日の積み重ねが大切です。運動不足や、食習慣の乱れ、喫煙など、悪い生活習慣は、脳卒中、心臓病、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす要因となっています。

ヘルシー相談日（予約制） 午前9時～12時（予約した時間）

管理栄養士や保健師が健康と食を考えるお手伝いをします。

	木曜日	火曜日		木曜日	火曜日
4月	5日	17日	10月	4日	16日
5月		15日	11月	8日	20日
6月	7日	19日	12月	6日	18日
7月	5日		1月	10日	22日
8月	9日	21日	2月	7日	19日
9月	6日	18日	3月	7日	19日

☆ 上記日程以外にも、特定健診後の「結果説明会」等を開催しています。
ご利用ください。

—— バランスの良い食事 ——

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。



● 主食・主菜・副菜とは

<主食>

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

<主菜>

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

<副菜>

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

写真：利根町ヘルスマイト研修会より「国循のかるしおレシピ」



「利根町ウォーキング」を始めませんか？



生活習慣病予防の一環として、手軽な運動であるウォーキングを始めましょう。

利根町では、いばらきヘルスロードに指定されたコースや、その他にも数々のウォーキングコースがあります。普段は、車や自転車などで通る道も、ウォーキングをすることで違った景色をみたり、季節を感じたり、人との出会いがあったりすることでしょう。そして、利根町の新たなすばらしさを発見してみませんか？

鎌倉街道コース (利根)

🔄 周回型 ◆ 全長/約7km ◆ 所要時間/約1時間45分

スタート/ゴール 利根町公民館

特徴 鎌倉時代に鎌倉へ通じる道路として整備されたみちの名残りで、中世を感じさせる静かで自然がたいへん豊かな街のみちとされています。

小林一茶と赤松宗旦ゆかりのコース (利根)

🔄 周回型 ◆ 全長/約7.8km ◆ 所要時間/約2時間

スタート/ゴール 利根町役場

特徴 布川の河岸をこよなく愛した一茶の句碑や利根川沿岸の暮らしが生み出した名著「利根川漫志」の赤松宗旦旧邸、そして「遠野物語」などで著名な柳田泉男記念公園など利根の文化・芸術に触れるコースです。

とね七福神めぐりコース (利根)

🔄 周回型 ◆ 全長/約12km ◆ 所要時間/約3時間

スタート/ゴール 利根町公民館

特徴 利根町の「七福神」を歩くコースです。

利根川の桜つつみコース (利根)

🔄 往復型 ◆ 全長/約6km ◆ 所要時間/約1時間30分

特徴 雄大な利根川堤防は見晴らしが良く、四季を通してウォーキングコースにぴったり。春には満開の桜並木、一角には足置健康歩道が設置されています。

若草大橋コース (利根)

🔄 往復型 ◆ 全長/約1.1km ◆ 所要時間/約15分

特徴 坂東太郎の流れを一望できる。有料道路の側道を取り入れた歩きやすい周回コースです。冬季には、西を向けば正面に秀麗な富士山がくっきりと、北を向けば筑波山、川面にはハクレンやボラのジャンピングが見られます。

とね親水公園コース (利根)

🔄 往復型 ◆ 全長/約4.5km ◆ 所要時間/約1時間10分

特徴 親水公園は、夏にはめずらしい古代ハスが見事に花を咲かせ、また公園内は、桜並木になっており、季節ごとに美しいやかきつばたなどが観賞できます。

旧跡(涸塚)と田園のコース (利根)

🔄 周回型 ◆ 全長/約3.7km ◆ 所要時間/約1時間

特徴 利根町公民館を起点・終点とした田園地帯を歩きます。

茨城県内のヘルスロード

いばらきヘルスロード (茨城県で指定しているヘルスロードは 329 コース (1171.1km) 指定しています。(平成 29 年 3 月末現在)

インターネットで検索！ [茨城県立健康プラザ](#) 検索 → 「いばらきヘルスロード」

外回り

利根町医療機関 & 福祉バス路線図



..... バスコース

右回りコース 1・3・5

左回りコース 2・4・6

..... 医 院

- ① 山中医院 68-7287
- ② 鈴木内科医院 68-3100
- ③ 早尾台医院 68-8911
- ④ 服部内科医院 84-6063
- ⑤ 利根町国保診療所 68-2231
- ⑥ もえぎ野台よつば診療所 85-5581
- ⑦ 協和ガーデンクリニック 68-8017

..... 歯科医院

- ① 尾上歯科医院 68-9292
- ② 杉山歯科医院 68-6516
- ③ 太子堂歯科医院 68-8080
- ④ 平田歯科医院 68-8132
- ⑤ 早尾台医院 68-8911
- ⑥ 協和ガーデンクリニック 68-8017

- どなたでもご利用できます
- 料金は無料です
- 第2・第4土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始は連休です
- 乗車するときは手を上げてお知らせください
- 手荷物は最小限に、シルバーカー等は折りたたみ可能で座席内に納まる大きさにしてください

福祉バス 時刻表 (外回り)

平成 30 年 4 月 1 日 改正

停留所名		右回り 1	左回り 2	右回り 3	左回り 4	右回り 5	左回り 6
1	保健福祉センター	8:40	10:35	10:50	12:45	14:20	16:30
2	わくわく広場前	8:42	10:32	10:52	12:42	14:22	16:27
3	NPO あさひ前 ☆	8:43	10:31	10:53	12:41	14:23	16:26
4	早尾台東 ☆	8:43	10:31	10:53	12:41	14:23	16:26
5	天神様前	8:43	10:31	10:53	12:41	14:23	16:26
6	横須賀	8:44	10:30	10:54	12:40	14:24	16:25
7	ランドルーム前	8:47	10:27	10:57	12:37	14:27	16:22
8	もえぎ野台自然公園前 ☆	8:47	10:27	10:57	12:37	14:27	16:22
9	もえぎ野台3丁目	8:48	10:26	10:58	12:36	14:28	16:21
10	奥山 ☆	8:49	10:25	10:59	12:35	14:29	16:20
11	押戸 ☆	8:49	10:25	10:59	12:35	14:29	16:20

12	文間地区集落センター		8:50	10:24	11:00	12:34	14:30	16:19
13	地脇商店前 ☆		8:51	10:23	11:01	12:33	14:36	16:18
14	やまなみ園前		8:51	10:23	11:01	12:33	14:36	16:18
15	坂田商店前		8:52	10:22	11:02	12:32	14:37	16:17
16	惣新田上坪		8:53	10:21	11:03	12:31	14:38	16:16
17	惣新田中坪		8:54	10:20	11:04	12:30	14:39	16:15
18	惣新田下坪	↓	8:55	10:19	11:05	12:29	14:40	16:14
19	加納新田中坪 ☆		8:57	10:17	11:07	12:27	14:42	16:12
20	利根東部集落センター ☆		8:58	10:16	11:08	12:26	14:43	16:11
21	加納新田上坪 ☆	↓	8:58	10:16	11:08	12:26	14:43	16:11
22	立崎十字路 ☆	↓	8:59	10:15	11:09	12:25	14:44	16:10
23	旧東文間小学校 ☆	↓	9:00	10:14	11:10	12:24	14:45	16:09
24	生涯学習センター	↓	9:00	10:14	11:10	12:24	14:45	16:09
25	中谷 ☆	↓	9:01	10:13	11:11	12:23	14:46	16:08
26	福木 ☆	↓	9:02	10:12	11:12	12:22	14:47	16:07
27	国保診療所	↓	9:03	10:11	11:13	12:21	14:48	16:06
28	羽中入口 ☆		9:04	10:10	11:14	12:20	14:49	16:05
29	ニュータウン東 ☆		9:05	10:09	11:15	12:19	14:50	16:04
30	風の公園 ☆		9:06	10:08	11:16	12:18	14:51	16:03
31	ショッピングセンター前 ☆	↑	9:07	10:07	11:17	12:17	14:52	16:02
32	油内	↑	9:08	10:06	11:18	12:16	14:53	16:01
33	ヤオコー前	↑	9:09	10:05	11:19	12:15	14:54	16:00
34	布川神社下	↑	9:10	10:04	11:20	12:14	14:55	15:59
35	すこやか交流・布川地区コミュニティ	↑	9:11	10:03	11:21	12:13	14:56	15:58
36	商工会前 ☆	↑	9:12	10:02	11:22	12:12	14:57	15:57
37	星保金物店前	↑	9:13	10:01	11:23	12:11	14:58	15:56
38	永田モータース前 ☆	↑	9:13	10:01	11:23	12:11	14:58	15:56
39	利根郵便局前	↑	9:14	10:00	11:24	12:10	14:59	15:55
40	柳田國男記念公苑前	↑	9:16	9:58	11:26	12:08	15:01	15:53
41	布川東前 ☆	↑	9:16	9:58	11:26	12:08	15:01	15:53
42	利根配水場 ☆	↑	9:18	9:56	11:28	12:06	15:03	15:51
43	とねっ子公園前 ☆	↑	9:19	9:55	11:29	12:05	15:04	15:50
44	利根町役場	↑	9:19	9:55	11:29	12:05	15:04	15:50
45	フレッシュタウン入口 ☆	↑	9:20	9:54	11:30	12:04	15:05	15:49
46	押付新田 ☆	↑	9:21	9:53	11:31	12:03	15:06	15:48
47	押付本田 ☆	↑	9:22	9:52	11:32	12:02	15:07	15:47
48	上曽根運動公園	↑	9:22	9:52	11:32	12:02	15:07	15:47
49	戸田井橋	↑	9:23	9:51	11:33	12:01	15:08	15:46
50	羽根野 ☆	↑	9:24	9:50	11:34	12:00	15:09	15:45
51	諏訪神社 ☆	↑	9:25	9:49	11:35	11:59	15:10	15:44
52	羽根野台防災倉庫前	↑	9:25	9:49	11:35	11:59	15:10	15:44
53	公園前 ☆	↑	9:26	9:48	11:36	11:58	15:11	15:43
2	わくわく広場前	↑	9:27	9:47	11:37	11:57	15:12	15:42
1	保健福祉センター	↑	9:30	9:45	11:40	11:55	15:15	15:40

◎ ☆印は、大利根交通バス停付近

◎ 記載されている時刻は、通過予定時刻です。交通事情などにより遅れる場合がありますので、ご了承ください。

内回り

利根町医療機関 & 福祉バス路線図



..... バスコース

右回りコース 1・3・5・7

左回りコース 2・4・6

..... 医 院

- ① 山中医院 68-7287
- ② 鈴木内科医院 68-3100
- ③ 早尾台医院 68-8911
- ④ 服部内科医院 84-6063
- ⑤ 利根町国保診療所 68-2231
- ⑥ もえぎ野台よつば診療所 85-5581
- ⑦ 協和ガーデンクリニック 68-8017

..... 歯科医院

- ① 尾上歯科医院 68-9292
- ② 杉山歯科医院 68-6516
- ③ 太子堂歯科医院 68-8080
- ④ 平田歯科医院 68-8132
- ⑤ 早尾台医院 68-8911
- ⑥ 協和ガーデンクリニック 68-8017

- どなたでもご利用できます
- 料金は無料です
- 第2・第4土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始は連休です
- 乗車するときは手を上げてお知らせください
- 手荷物は最小限に、シルバーカー等は折りたたみ可能で座席内に納まる大きさまでにしてください

福祉バス 時刻表 (内回り)

平成 30 年 4 月 1 日 改正

停留所名	右回り 1	左回り 2	右回り 3	左回り 4	右回り 5	左回り 6	右回り 7
1 保健福祉センター	9:10	10:53	11:10	12:53	13:55	15:43	15:55
2 わくわく広場前	9:12	10:50	11:12	12:50	13:57	15:40	15:57
3 羽根野台東公園前	9:13	10:49	11:13	12:49	13:58	15:39	15:58
4 羽根野 ☆	9:16	10:46	11:16	12:46	14:01	15:36	16:01
5 諏訪神社 ☆	9:17	10:45	11:17	12:45	14:02	15:35	16:02
6 羽根野台防災倉庫前	9:17	10:45	11:17	12:45	14:02	15:35	16:02
7 公園前 ☆	9:18	10:44	11:18	12:44	14:03	15:34	16:03
8 NPO あさひ前 ☆	9:19	10:43	11:19	12:43	14:04	15:33	16:04

9	早尾台東 ☆	9:19	10:43	11:19	12:43	14:04	15:33	16:04
10	天神様前	9:19	10:43	11:19	12:43	14:04	15:33	16:04
11	横須賀	9:20	10:42	11:20	12:42	14:05	15:32	16:05
12	もえぎ野台西公園前	9:23	10:39	11:23	12:39	14:08	15:29	16:08
13	もえぎ野台自然公園前 ☆	9:24	10:38	11:24	12:38	14:09	15:28	16:09
14	ランドローム前	9:24	10:38	11:24	12:38	14:09	15:28	16:09
15	J Aわかかさ支店	9:27	10:35	11:27	12:35	14:12	15:25	16:12
16	布川東前 ☆	9:29	10:33	11:29	12:33	14:14	15:23	16:14
17	ニュータウン北	9:29	10:33	11:29	12:33	14:14	15:23	16:14
18	ニュータウン東 ☆	9:30	10:32	11:30	12:32	14:15	15:22	16:15
19	羽中入口 ☆	9:31	10:31	11:31	12:31	14:16	15:21	16:16
20	国保診療所	9:32	10:30	11:32	12:30	14:17	15:20	16:17
21	羽中入口 ☆	9:33	10:29	11:33	12:29	14:18	15:19	16:18
22	ニュータウン東 ☆	9:34	10:28	11:34	12:28	14:19	15:18	16:19
23	風の公園 ☆	9:35	10:27	11:35	12:27	14:20	15:17	16:20
24	ショッピングセンター前 ☆	9:36	10:26	11:36	12:26	14:21	15:16	16:21
25	油内	9:37	10:25	11:37	12:25	14:22	15:15	16:22
26	ヤオコー前	9:38	10:24	11:38	12:24	14:23	15:14	16:23
27	布川神社下	9:39	10:23	11:39	12:23	14:24	15:13	16:24
28	すこやか交流・布川地区コミュニティ	9:40	10:22	11:40	12:22	14:25	15:12	16:25
29	商工会前 ☆	9:41	10:21	11:41	12:21	14:26	15:11	16:26
30	星保金物店前	9:42	10:20	11:42	12:20	14:27	15:05	16:27
31	永田モータース前 ☆	9:42	10:20	11:42	12:20	14:27	15:05	16:27
32	利根郵便局前	9:43	10:19	11:43	12:19	14:28	15:04	16:28
33	柳田國男記念公苑前	9:45	10:17	11:45	12:17	14:30	15:02	16:30
34	布川東前 ☆	9:45	10:17	11:45	12:17	14:30	15:02	16:30
35	利根配水場 ☆	9:47	10:15	11:47	12:15	14:32	15:00	16:32
36	とねっ子公園前 ☆	9:48	10:14	11:48	12:14	14:33	14:59	16:33
37	利根町役場	9:48	10:14	11:48	12:14	14:33	14:59	16:33
38	フレッシュタウン ☆	9:49	10:13	11:49	12:13	14:34	14:58	16:34
39	湯原商店前	9:50	10:12	11:50	12:12	14:35	14:57	16:35
1	保健福祉センター	9:53	10:10	11:53	12:10	14:38	14:55	16:38

◎ ☆印は、大利根交通バス停付近

◎ 記載されている時刻は、通過予定時刻です。交通事情などにより遅れる場合がありますので、ご了承ください。

相談窓口一覧

～一人じゃない。そばに相談できる人や場所があります～



	窓口名称	電話番号	時間	相談可能な内容等
身近な相談窓口	利根町保健福祉センター	0297-68-8291	平日（年末年始除） 8：30～17：00	からだ・こころ・病気 子育て 等
	利根町役場	0297-68-2211		福祉課（介護・障害）子育て 支援課（子育て・虐待） 税務課（税のこと）
子育て	子どもの教育相談	電話：029-225-7830 FAX：029-302-2161 予約：0296-78-3219	毎日（年末年始除） 8：00～22：00 FAXは24時間	不登校・いじめ等の悩み相談 来所相談は要予約（平日）
	非行児童相談	029-295-2020	月～金 8：30～17：15	非行等の問題行動を有する児童の電話相談
児童虐待	浦 土 児 童 相 談 所 （休日はホット ライン転送）	029-821-4595	平日（年末年始除） 8：30～17：15	養育・虐待・保護など 18歳未満の児童に関する相談（電話・面接も可）
	いばらき虐待 ホットライン	0293-22-0293	毎日 24時間	18歳未満の子どもの虐待に関する相談
いじめ	県南地区いじめ 体罰解消 サポートセンター	029-823-6770	月・水9：00～16：30 火・水・金 9：00～18：30	児童生徒・保護者等を対象として、いじめや体罰に関する相談・情報提供に対応
	子ども ホットライン （18歳まで）	029-221-8181 FAX： 029-302-2166	毎日 24時間 （年末年始除）	いじめ・不登校 悩みなど
家庭内暴力	茨 城 県 女 性 相 談 セ ン タ ー	029-221-4166 （電話相談 専用）	電話相談（年末年始除） 平日 9：00～21：00 土・日・祝日 9：00～17：00	配偶者・交際相手からの暴力・ 離婚・家庭不平等 来所相談（年末年始除） 9：00～17：00（要予約）
	少年サポート センター	水戸： 029-231-0900 つくば： 029-847-0919	平日（年末年始除） 8：30～17：15	少年やその保護者等から非行 や犯罪被害に関する相談 電話・面接（要予約）も可
ひきこもり	青少年の 居場所づくり	0297-68-7771	毎月第2水曜日 13：30～16：00	相談及び居場所 （利根町社会福祉協議会）
	ひきこもり 相談支援センター	029-224-1571	平日： 9：00～12：00 13：00～16：00	ひきこもりに関する相談 面接は要予約・年末年始除
	竜ヶ崎保健所	0297-62-2367	平日 8：30～17：15	ひきこもりに関する相談 面接は要予約・年末年始除

	窓口名称	電話番号	時間	相談可能な内容等
仕事・職場	茨城県消費 生活センター	029-225-6445	平日・日曜 （年末年始除） 9：00～17：00 日曜は電話のみ	契約トラブル・多重債務 ・悪徳商法など消費生活 に関する相談
	司法書士総合 相談電話相談	029-212-4500 029-212-4515 029-306-6004	毎週火「無料相談」 16：00～18：00	借金・日常生活のトラブル ・裁判等に関すること 『無料相談で』と伝えて
アルコール・薬物	酒 害 相 談	029-243-2870	予約受付：平日 （年末年始除） 8：30～17：15	面接相談は予約制
	薬 物 相 談	県精神保健 福祉センター		
こころから ごとの健康・自殺予防	薬 物 個 別 相 談	029-301-3388 県薬務課	相談受付： 8：30～17：15	個別面接は予約制
	思 春 期 相 談	029-243-2870	予約受付： 平日（年末年始除） 8：30～17：15	面接相談（毎週火水木） 予約制
	一 般 相 談	県精神保健福祉 センター		
	竜ヶ崎保健所	0297-62-2367	平日 8：30～17：15	土日祝日年末年始除
	茨 城 県 難 病 相 談 支 援 セ ン タ ー	029-840-2838 （県立医療大付属 病院内）	平日 9：00～12：00 13：00～16：00	来所相談は 事前に要予約
茨 城 県 自 殺 予 防 支 援 セ ン タ ー	つくば：029-855-1000 水 戸：029-350-1000	365日 24時間	自殺・いじめ・対人関係・ 不安など抱える悩みにつ いて	
いばらき こころの ホットライン	自 殺 予 防 支 援 セ ン タ ー	毎月10日 0120-783-556	24時間体制で受信 毎月10日 8：00～翌日8：00	心に抱える悩み全般に関 する相談
	いばらき こころの ホットライン	029-244-0556	平日 9：00～12：00 13：00～16：00	
	相談専用ダイヤル	0120-236-556	土・日 9：00～12：00 13：00～16：00	
妊婦・出産	助 産 師 会	029-219-5001 （県助産師会）	平日 10：00～15：00	祝日年末年始除

