

令和2年度 こころの健康づくりカレンダー

令和2年4月～令和3年3月



「こころの体温計」

メンタルヘルスチェックシステム



あなたのこころは元気ですか？

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。

▼こころの体温計（利根町）専用ページはこちらから
<https://fishbowlindex.jp/tone/demo/index.pl>（パソコン、携帯電話共通）
 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
抱えないで
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。



制作・・・利根町保健福祉センター／
機能回復訓練参加者の皆様

も く じ

ページ

こころの健康シリーズ	働く人のためのこころの健康づくり	2
	ストレス対処法	2
	子どものこころのSOS	4
	児童虐待防止	4
	ゲートキーパー	6
	精神保健相談	6
	睡眠障害	8
	相談窓口一覧	28
母子保健	妊娠から子育てまで	14
	乳幼児健診及び相談	15
成人保健	ウォーキングマップ	8
	ヘルシー相談・利根町ヘルスマイト	10
	受動喫煙防止	12
	成人の検診一覧（集団・医療機関）	20～21
	年齢限定 無料クーポン検診	20～21
介護予防	ボランティアが運営する教室	12
	高齢者・障がい者等の健康はつらつ支援	22～23
感染症予防	定期予防接種	16～17
	任意予防接種・町内医院	18～19
趣味講座のご案内・お風呂のご利用		12
利根町医療機関&福祉バス路線図（外回り）		24～25
利根町医療機関&福祉バス路線図（内回り）		26～27

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。
 *受診される場合は、あらかじめ**医療機関に電話**をしてください。



診療時間	土曜日 17時～翌朝9時 日曜祝日・年末年始 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	休日夜間緊急診療所 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】 18時～23時 【第1・3土曜日】 10時～23時 【休日・第2・4・5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	【水曜日】 18時～翌朝8時 【日曜日】 8時～18時
	住所：守谷市松前1丁目17番地 電話：0297-45-5111

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番地1
 TEL 0297(68)8291 FAX 0297(68)9149

働く人のためのこころの健康づくり

厚生労働省が行っている「労働安全衛生調査」(実態調査)によれば、労働者の約6割が「現在の仕事や職業生活に関することで強いストレスになっていると感じる事柄がある」という結果が出ています。また、相談できる相手の有無については、約9割が相談できるという結果ですが、実際に相談したことがあるのは8割ほどとなっています。

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」



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。

※現在、相談件数が非常に多く、電話がつながりにくい状況にあります。あらかじめご了承ください。

☎ 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。

24時間受付/
1週間以内に返信します

*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)・・・kokoro.mhlw.go.jp/worker/
・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、職場復帰支援についてなどを掲載しています。
・その他、「仕事や職場でお悩みの方」「病気や生活でお悩みの方」「じっくりと不安や悩みを聴いてほしい方」など悩みに合わせた問い合わせ先があります。

ストレス対処法

人間関係に悩み、ストレスを抱える人は少なくありません。
あなたの心は元気ですか？

うつ病などこころの病を予防するためには、ストレスを溜め込まず自分に合った方法で解消することが大切です。

また、**こころのもち方を変えてみるのも効果的です！**



◎他人と比べて落ち込まない

他人と自分を比べたり、他人の評価を気にしすぎるとストレスの原因となります。

◎自分に合ったリラックス法をもつ

入浴やストレッチ、気の合う人と過ごすなどリラックス方法は人それぞれ違うものです。自分に合ったリラックスできる時間を作りましょう。

◎弱みを見せたり、相談することを恐れない

妥協や誰かに頼ることを苦手とする人もいますが、弱音を吐いたり、困った時に助けを求めることも大切です。誰かに相談してみませんか？

◎生活のリズムを整える

起きる時間を一定にし、快適な睡眠や朝食を抜かないといった健康状態を保つことも大切です。忙しい時ほど休息を忘れないようにしましょう！

不調は「こころ」「身体」「行動」に現れる こんなことはありますか？

こころのサイン

- ・人付き合いを避ける
- ・集中力が欠ける
- ・何にもやる気が出ない
- ・怒りっぽくなる

身体のサイン

- ・体がだるく、重い
- ・不眠
- ・肩こりや頭痛
- ・下痢、便秘
- ・食欲不振 など

行動のサイン

- ・お酒・たばこの量が増える
- ・生活リズムの変化
- ・出勤困難 など

こころの赤信号に注意して！

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

ストレスの要因は人によって様々で、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もあります。

●乳がん検診の詳細は、P20 参照ください。

●婦人科検診の詳細は、P20 を参照ください。

4月

●母子 ●成人・高齢者

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

5月

●母子 ●成人・高齢者

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

子どもの虐待とは

◆ 身体的虐待 ◆

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

◆ 性的虐待 ◆

- ・ 子どもへの性的行為
- ・ 性的行為を見せる
- ・ ポルノグラフィティの被写体にする など



◆ ネグレスト ◆

- ・ 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
- ・ 病気になっても病院に連れて行かない
- ・ 子どもに関心を持たず、育児を放棄する など

◆ 心理的虐待 ◆

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



虐待発見へ 子どもからのSOS



原因不明のケガ

衣服の汚れ

擦り切れている

家出放浪を繰り返す

身体的発達が遅れ

外見が不衛生

強い警戒心

元気がない

性的なことへの過度の反応

落ち着きがない

表情が乏しい

不安な表情

常に空腹状態

親と離すと安心した表情

相談・通告の気になること

- 通告した人のプライバシーは守られます。
- 通告は、虐待の犯人探しをするものではありません。
- 通告＝虐待であるとは決め付けません。
- 通告は、よその家庭への干渉ではありません。



児童虐待防止

Q. 子どもの虐待は、保護者の性格の問題？

A. いいえ。

子育てをする保護者であれば、つらい状況が重なり、追い詰められれば、子どもの虐待につながるおそれがあります。

保護者を追い詰める要因もあります

- 経済的な不安がある ○ 心理的・社会的な孤立
- パートナーや親との不仲 ○ パートナーが子育てに無関心
- 育てにくい子 ○ 子育ての知識（スキル）の不足 など

Q. 小さいうちは言葉で言っても分からないから、たたいて「しつけ」をするのも、子どものために必要では？

A. いいえ

体罰・暴言が必要というのは間違った考えです。体罰・暴言は子どもの心や体を傷つけ、生涯にわたるダメージを与えます。また、だんだんエスカレートして「虐待」につながる危険があります。子どもの発達段階に合わせたしつけの方法がありますので、ご相談ください。

体罰・暴言 そのときは従っても・・・

将来的与える可能性のあるダメージとは？

- 攻撃性が強くなる
- 反社会的行動（いじめ・非行・犯罪など）に走る
- 精神疾患を発症する など

児童虐待かもと思ったら
すぐに電話しましょう。

いち はや く
電話 189
3桁ダイヤル

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

子どもホットライン

029-221-8181

毎日24時間
(年末年始除く)
18歳まで

6月

●結核・肺がん・肝炎・前立腺がん検診・国保
特定健診の詳細は、P21を参照ください。

●母子 ●成人・高齢者

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

7月

●胃がん・大腸がん検診の詳細は、P21を参
照ください。

●母子 ●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
	胃がん集団検診 予約受付開始					
5	6	7	8 ヘルシー相談	9	10	11
12	13	14 育児相談・歯科相談 ワイワイサロン 精神保健相談	15	16 6~7か月児相談	17	18
19	20	21	22 もの忘れ相談	23 海の日	24 スポーツの日	25
26	27	28 3歳児健診 口腔相談	29	30	31	

ゲートキーパー

自殺の原因としては健康問題、経済・生活問題、家庭問題の順に多い状況です。また、**自殺未遂者は自殺者の10倍はいる**といわれており、多くの人たちに影響する問題です。

※「ゲートキーパー」は、自殺へ向かわせないように止める**“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**のことです。

◎1 身近な人の変化に「気づき」「声をかける」

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。大切なことは、**孤立させない**ことです。大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩踏み出して声をかけてみることで、救われる人がいます。

◎2 相手の気持ちに寄り添い「傾聴」する

本人の気持ちを尊重し、結論を急がず、言いたいことや悩みに**じっくりと耳を傾け**、相手のつらい気持ちを受け止めて、「**けっしてひとりではない**」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 「頑張ろうよ」
相手をねぎらう 「それは大変だったね」	相手を批判しない「家族のことを考えて」
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 「命を粗末にしてはだめ」

◎3 適切な専門家に「つなぐ」

専門の相談先について具体的な情報を提供し、了解を得たうえで相談にいけるよう相談場所や日時を設定し、専門家に相談しやすくします。また、同行が難しい場合は地図やパンフレットなどで訪れやすいよう支援します。

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！

◎4 寄り添いながら「見守る」

専門家に相談した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

早期発見が重要！

こころの病気は、本人は気づきにくいものです。「ちょっと疲れているだけ…」と放置すると症状を悪化させてしまうケースもあります。早期発見には**“周囲の人の気づき”**がとても重要です。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。**

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〉

令和2年	4月14日(火)	令和2年10月13日(火)
	5月12日(火)	11月10日(火)
	6月23日(火)	12月8日(火)
	7月14日(火)	令和3年1月19日(火)
	8月18日(火)	2月16日(火)
	9月8日(火)	3月9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



8月

●胃がん・大腸がん検診の詳細は、P21を参照ください。

●母子 ●成人・高齢者

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

9月

●胃がん・大腸がん検診の詳細は、P21を参照ください。

●母子 ●成人・高齢者

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



睡眠障害（健康づくりのための睡眠 12 か条）

質の良い睡眠で「こころ」と「からだ」に休養を！

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、ねむりとめざまめのメリハリを。
 - 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 眠くなってから寢床に入り、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）



快適な睡眠のために注意する事！

- × **睡眠時間にこだわりすぎない**…適正な睡眠時間には個人差があります。熟眠感があり、日中に眠気に悩まされることがなければ睡眠は足りていると考えていいでしょう。
- × **寝る前のお酒**…アルコールは眠気を誘いますが、就寝中もアルコールを分解するために身体が働き続けるため、睡眠の質が低下します。
- × **休日の寝だめ**…長すぎる寝だめは体内時計を狂わせてしまうため、その晩の寝つきを悪くし、結果的に睡眠不足を招く恐れがあります。
- × **布団でスマホやゲームはしない**…寝る前に機械の光を見続けると脳が夜ではないと勘違いしてしまい、自然な眠りにつけなくなります。
- × **2週間以上の不眠**…眠れないのは、うつ病のサインで心が発する危険信号かもしれません。早めの受診・相談をしましょう。
- × **昼寝はほどほどに**…昼寝のしすぎは夜の睡眠に影響を及ぼします。20分程度にとどめましょう。

ウォーキングでこころもからだもリフレッシュ！

～「利根町ウォーキング」をはじめませんか？～

利根町	距離	指定年度
078 とね親水公園コース	4.5km	H14
147 若草大橋コース	1.1km	H19
161 旧跡（泪塚）と田園のコース	3.7km	H20
241 とねっ子公園コース	0.5km	H24
288 利根川の桜づつみと小貝川河口	6.3km	H26
307 椿のみちコース	3.4km	H27
308 大平野生植物園コース	2.2km	H27
309 赤松宗旦コース	2.2km	H27
310 小林一茶コース	3.5km	H27
311 上曽根薬師堂コース	3.4km	H27
329 利根親水公園周回コース	0.5km	H28



茨城県内のヘルスロード：
「いばらきヘルスロード」（県内で指定しているヘルスロードは 349 コース（1,206.3km）（H30.3 月末現在）
インターネットで検索

→「いばらきヘルスロード」

茨城県公式アプリ「元気アップ！りいばらき」

～スマートフォンであなたの健康をサポートします～



健康づくり活動がアプリでポイントに!!

ダウンロードは誰でも可能!
※抽選対象者は18歳以上の県民

貯まったポイントで景品当選のチャンス!!



iphone 用



アンドロイド用

4区分の活動をアプリ(自動計測, 自己入力, QRコード)でポイント化!!

アプリストアから検索ダウンロード

【問い合わせ先】 ナビダイヤル コールセンター 0570-077-122

●ミニドック・レディース検診・大腸がん検診の詳細は、P21 を参照ください。

10月

●母子 ●成人・高齢者

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

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 3歳児眼の検診	6	7
				レディース検診 予約受付開始		
8	9	10 育児相談・歯科相談 ワイワイサロン 精神保健相談	11 ヘルシー相談	12	13	14
15	16	17	18	19 6~7か月児相談	20	21
22	23 勤労感謝の日	24 口腔相談	25 もの忘れ相談	26	27	28
		ミニドック		大腸がん検診		
29	30					
	大腸がん検診					

ヘルシー相談 ～食と健康を考えるお手伝いをします～

保健福祉センターでは、管理栄養士や保健師による個別相談を行っています。

例えば...

- 食習慣を見直したい
- 体重の増加または減少が気になる
- 健診結果の内容について相談したい等



	第2水曜	第4水曜		第2水曜	第4水曜
4月	8日	22日	10月	14日	28日
5月		27日	11月	11日	
6月	10日	24日	12月	9日	23日
7月	8日		1月	13日	27日
8月	12日	26日	2月		24日
9月	9日	23日	3月	10日	24日

☆上記日程以外にも、特定健診後の「結果相談会」等を開催しています。

〈予約時間〉 ①9:00 ②9:45 ③10:30 ④11:15

〈会場〉 保健福祉センター

〈申込方法〉 1週間前までに電話で予約してください。

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

利根町ヘルスマイト ～私達の健康は私達の手で～

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。



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。

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、麺類などで、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。

12月

●大腸がん・レディース検診の詳細は、P20、P21を参照ください。

●母子 ●成人・高齢者

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

1月

●大腸がん・骨粗しょう症検診の詳細は、P21を参照ください。

●母子 ●成人・高齢者

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

趣味講座のご案内

～新しい楽しみ、新しい居場所にしてみませんか～



●60歳以上の方を対象として、講座を開催しています。

講座名	流派	開催日	時間
書道	白龍	月4回 火曜日	13:00～15:00
茶道	表千家	第1・3 火曜日	10:30～12:30
布絵		第2・4 木曜日	13:00～15:00
生け花	池坊	第2・4 木曜日	10:00～正午
七宝焼		第2・4 木曜日	13:30～15:30
絵手紙		第1・3 金曜日	13:30～15:30
大正琴	琴伝流	第2・4 金曜日	13:00～15:30

・講座利用料 1回100円（材料費などは、実費） ・申し込み 随時受付。

お風呂のご利用

年齢制限なく、どなたでもご利用できます。

ただし、介助や介護が必要な方は、ご利用できません。



●利用料 1回100円（町民の方、龍ヶ崎市民の方）*それ以外の方は1回500円

●利用日・時間 曜日により午前と午後で男女の入れ替えがあります。

利用時間	月	火	水	木	金
午前9時30分～午後0時	男性	女性	休み	男性	女性
午後0時30分～午後3時	女性	男性		女性	男性

*土・日・祝日・年末年始はお休みです。

なくそう！望まない受動喫煙 ルールからマナーへ

健康増進法が改正され、令和2年4月から多数の人が利用する施設について、原則、室内禁煙とすることが義務づけられました。



ボランティアが運営する教室のご案内

～今日から介護予防を始めましょう～

気軽に見学もできます。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
フリフリ地区運動集会 	フリフリグッパ―体操や頭と身体を使う体操を皆で楽しく行います。 (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） 利根町文化センター（第1・3木曜日） 生涯学習センター（第2・4水曜日） 料金：無料 （ただし、年間保険料等は別途必要） ※実施時間はいずれも10:00～11:00
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)	料金：無料 ※実施会場については、お問い合わせください。 町内16カ所で定期的に行っています。
サロン サンルームとね 会場： 保健福祉センター 2階集会室 	歌声喫茶「 カンナ 」 ～ピアノに合わせて 楽しく合唱～	第2・4月曜日 14:00～15:30 料金：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！～	第1・3木曜日 10:00～15:00 料金：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）9:30～14:00 料金：無料
	歌とハーモニカ 「 ピパーチェ 」 ～ハーモニカ演奏と 楽しい合唱～	第1火曜日 13:30～15:00 料金：無料

****社会参加****
健康応援ボランティア
あなた自身の健康づくりと
いきがい度が高まります!!

ボランティア募集!

ご自身の健康づくりをしながら、
新しい仲間と活動してみませんか!



●フリフリクラブボランティア
概ね60歳以上の方 皆で地区運動集会を盛り上げよう!!

●シルバーリハビリ体操指導士
シルバーリハビリ体操指導士3級 養成講座受講者募集!!
*養成講座は全5日（開催は下半期）
*開催時期は広報等でお知らせします。

●このころの健康づくり講演会・ゲートキーパー研修会の開催日時は広報等でお知らせします。
 (ゲートキーパーについて：P6参照)

2月

●母子 ●成人・高齢者

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

3月

●母子 ●成人・高齢者

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

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。

- * 個人番号(マイナンバー)がわかるもの・身分証明書(運転免許証、パスポート等)を持参ください。
- * 妊娠～出産直後までの生活や手続きについての説明・相談をお受けします。時間に余裕をもってお越しください。

妊産婦・乳児一般健康診査

母子健康手帳交付時に医療機関で受診できる受診券を交付します。

妊婦一般健康診査	14回分
産婦一般健康診査	2回分
新生児聴覚検査	2回分
乳児一般健康診査	1回分(9～11か月健診)

- * 健診の内容によっては自己負担があります。

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・利根町のサービス紹介・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、退院したら保健師がご自宅に訪問し、産後の生活・育児の生活・育児に関することについて相談に応じたり、体重測定や育児相談を行っています。予防接種や健診について説明し、予防接種の予診票をお渡しします。

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管理栄養士がお受けしています。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、身近な方のサポートがないなどの親子を対象に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・指定の医療機関あり



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
- ★ぱんだ 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。

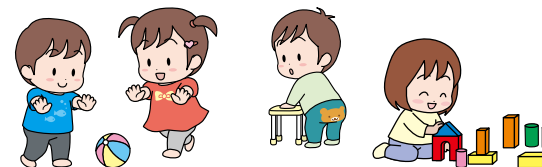
親子相談

発達に心配のあるお子さん(未就学児)と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。

- * 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。ご希望に応じて幼稚園・保育園とも連携して相談もできます。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。



利根町子育て世代包括支援センター

保健福祉センターでは、子育て世代包括支援センターとして妊娠期から就学前の子育て期にわたるまで、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け付けたり、関係機関と連携し、支援を行います。お気軽にご相談ください。

〒300-1632 利根町下曾根221番地 **利根町保健福祉センター内**
☎0297-68-8291 8:30～17:00(土・日・祝日・年末年始は休み)



乳幼児の健診及び相談

健 診	対 象 児	日 時	内 容	受付時間	通知
3～4か月児健診	令和元年11～12月生	令和2年4月15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
	令和2年1～2月生	令和2年6月10日 水			
	3～4月生	令和2年8月12日 水			
	5～6月生	令和2年10月14日 水			
	7～8月生	令和2年12月9日 水			
	9～10月生	令和3年2月3日 水			
6～7か月児相談	令和元年10～11月生	令和2年5月28日 木	離乳食相談 計測 育児発達相談	9:45 ～ 10:00	有
	令和元12月～令和2年1月生	令和2年7月16日 木			
	令和2年2～3月生	令和2年9月17日 木			
	4～5月生	令和2年11月19日 木			
	6～7月生	令和3年1月28日 木			
	8～9月生	令和3年3月18日 木			
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30年9月～11月生	令和2年6月9日 火	内科・歯科診察 栄養・歯科相談 心理発達相談 身体計測、育児相談	13:00 ～ 13:15	有
	12月～平成31年2月生	令和2年9月1日 火			
	3月～令和元5月生	令和2年12月8日 火			
	6月～8月生	令和3年3月16日 火			
3歳児健診	平成29年2～4月生	令和2年4月21日 火	内科診察、歯科診察 尿検査、計測 栄養相談、育児相談 心理発達相談	13:00 ～ 13:15	有
	5～7月生	令和2年7月28日 火			
	8～10月生	令和2年10月20日 火			
	11月～平成30年1月生	令和3年1月19日 火			
3歳児眼の検診	平成28年9～11月生	令和2年5月14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29年2月生	令和2年8月6日 木			
	3～5月生	令和2年11月5日 木			
	6～8月生	令和3年2月4日 木			
育児相談 ワイワイサロン	自由に参加 	令和2年4月14日 火	食育広場 歯科相談 食育広場 歯科相談 食育広場 歯科相談 食育広場 歯科相談	10:00 ～ 11:00	無
		令和2年5月12日 火			
		令和2年6月16日 火			
		令和2年7月14日 火			
		令和2年8月11日 火			
		令和2年9月8日 火			
		令和2年10月13日 火			
		令和2年11月10日 火			
		令和2年12月15日 火			
		令和3年1月12日 火			
		令和3年2月16日 火			
令和3年3月9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特定不妊治療（保険適用外の体外受精・顕微授精）を受けられたご夫婦に治療費の一部を助成します。
*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。（入院中に申請必要。希望の方は事前にご連絡ください）
*マイナンバーの提示・記入が必要です。

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



お子さんが急な病気で心配な時の相談

→「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 Tel 029-254-9900
平日：18:30～翌朝8:00
休日：8:00～翌朝8:00



子どもの救急ってどんなとき



定期予防接種

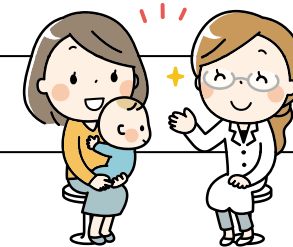
定期予防接種の予診票は新生児訪問時に配布・説明をしています。転入の方は、保健福祉センター窓口へ母子健康手帳をご持参の上、お越しください。

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		3回 各0.5ml	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)	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(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 ※生後12月までに3回の初回接種を終了せず生後12月以降に追加接種を行う場合は、初回接種終了後27日(医師が認める場合は20日)以上の間隔をおいて1回接種。 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
		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(医師が認める場合は20日)以上の間隔をおいて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
小児用肺炎球菌 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)	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、それを越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、それを越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、それを越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 → 3回目 → 【1期追加】4回目 1回目接種後20日以上の間隔をおいて2回目を接種 2回目接種後20日以上の間隔をおいて3回目を接種 3回目接種後6月以上の間隔をおいて接種 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

※【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	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26年4月2日～平成27年4月1日生まれ(就学前年度にあたる、いわゆる年長児) ⇒接種期間：令和2年4月1日～令和3年3月31日(早めに受けましょう!) ※個別通知あり	
水痘	不活化ワクチン (A類疾病)	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月以上の間隔をおいて2回目を接種 ※標準的には6月から12月の間隔をおいて接種
日本脳炎		4回 3歳未満：各0.25ml 3歳以上：各0.5ml	【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か月になる前日) 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。 【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 【特例接種】 ①H13.4.2～H19.4.1生れの方で、4回の接種が終了していない方 ②H20.4.2～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	【1期初回】 1回目 → 2回目 → 3回目 → 4回目 1回目接種後6日以上の間隔をおいて2回目を接種 2回目接種後6日以上の間隔をおいて接種 3回目接種後概ね5年後に4回目を接種 【1期追加】 【2期：9～13歳未満】 標準：小学4年生
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	不活化ワクチン (B類疾病)	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30年12月31日以前に生まれた方)→昭和30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：令和2年10月1日～令和3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価肺炎球菌荚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 令和2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30年4月2日生～昭和31年4月1日生 85歳となる方 昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生 70歳となる方 昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生 90歳となる方 昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生 75歳となる方 昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生 95歳となる方 大正14年4月2日生～大正15年4月1日生 80歳となる方 昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生 100歳となる方 大正9年4月2日生～大正10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)	



※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。

※高齢者の定期予防接種の対象者で、生活保護の方は無料になります。対象者の方には予診票と一緒に、個人負担免除券を添付して送付しております。ご不明な場合は、接種前に保健福祉センターへお問い合わせください。

大人の風しん抗体検査・予防接種が始まっています。無料です！

風しん 感染拡大防止のため、全国的に行われる対策です！ ※定期予防接種



令和元年度から令和3年度までの3年間かけて、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象に風しん抗体検査を無料で行っていきます！

風しんに対する抗体価が十分でない方に風しんの予防接種を無料で実施します。対象の方には、クーポン券を配布いたしますので、必ずクーポン券を利用してください。クーポン券を利用せず、検査又は予防接種をされた場合、無料にはなりませんのでご注意ください。

平成30年7月以降、風しん患者数が増加しており、患者の中心は30代から50代の男性です。このうち、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、これまで予防接種を受ける機会がなかった世代で、抗体保有率も低くなっていることから、風しん感染拡大防止のため、全国的に行われる対策です！

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、接種するか否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の一部助成されます。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。**
- 風しん（麻しん・風しん混合）の接種希望の方は、医療機関で接種後に保健福祉センターへ請求になります。（助成券はありません）

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	町の助成額 (1回)	対象者 / お知らせ			自己負担額
おたふくかぜ	生 3,500円 (1回)	1歳以上5歳未満	多子世帯の方への町の助成額	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 7,000円 (2回まで)	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。 ※令和2年10月から定期予防接種になる予定 (対象者は令和2年8月生まれ以降)		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 1,500円 (2回まで)	1歳以上中学3年生まで(※13歳以上は1回の助成) *接種の助成期間は令和2年10月1日～令和3年1月31日です		1回につき上限3,000円(2回まで)	
高齢者肺炎球菌	不 3,500円 (1回)	利根町では、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1～3の項目のすべてに該当する方です。 1. 現在66歳以上 2. 今までに肺炎球菌ワクチンを受けたことがない 3. 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			
風しん 又は 麻しん・風しん混合	生 接種料金の 2分の1 (上限5,000円 で1回)	利根町では、大人の風しん予防接種費用の一部助成を行っています。対象となる方は、予防接種を受けた日及び申請日において利根町に住所があり、平成2年4月1日以前に生まれた方で、下記の1～3のいずれかに該当する方 1. 妊娠をしている女性の夫(内縁の夫及び結婚予定者を含む) 2. 妊娠を希望している女性 3. 妊娠を希望している女性の夫(内縁の夫及び結婚予定者を含む) ○助成方法：償還払い(医療機関窓口にて接種費用を全額払い、その後、保健福祉センターへ請求) ○請求時に必要なもの ①予防接種にかかった費用の領収書(被接種者の氏名、医療機関、予防接種名、接種日、領収金額、領収日の分かるもの) ②銀行振り込み口座番号 ③印鑑(認印) ④利根町風しん予防接種費用補助金請求書(保健福祉センターで記入可)			

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						
						B型肝炎	四種混合	三種混合	二種混合	風しん 麻疹 混合	日本脳炎	B C G	ポリオ 不活化	子宮 頸がん 予防	ヒ ブ	肺炎 球菌 菌用	水 痘	イ ン フル エン ザ	高 齢 者 用	高 齢 者 用	お た ふ く	小 児 用	口 タ
鈴木内科医院	土の午後・水・日・祝日	早尾 890-1	68-3100	月・火・木・金	9:00～11:00 14:00～16:00	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○	×	○
早尾台医院	月・水・木・日・祝日 (土の午後)	早尾 200-32	68-8911	診療日	9:00～11:30 15:30～16:30	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○	×	○
服部内科医院	木・土(第2・4) 日・祝日	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	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○ <small>小学生以上</small>	×	○	
利根町国保診療所	土(第2・4)・日・祝日	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・祝日	もえぎ野台 1-1-8	85-5581	診療日	9:00～11:30 15:00～17:00 (木のみ 16:00 まで)	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○ <small>小学生以上</small>	×	○	
山中医院	水・日・祝日	中田切 1-1	68-7287	診療日	9:00～12:00 15:00～18:00	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○ <small>3歳以上</small>	×	○	
協和ガーデンクリニック	水・日・祝日 木の午前・土の午後	下井 327-3	68-8017	診療日	9:00～12:00 14:00～18:00 木 14:00～18:00	×	×	○	○	○	○	×	×	○	×	×	○	○	○	○	○	×	○

(令和元年 11 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、接種してください(接種回数・間隔・年齢等を間違えると、定期接種とならず、任意接種(自費)となります。「予防接種後健康被害救済制度」も適応となりません。)
- 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。事前の連絡なく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。
- 予診票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、予診票に加え、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。
- 高齢者の定期予防接種の対象者で、生活保護の方は無料になります。対象者の方には予診票と一緒に、個人負担免除券を添付して送付しております。ご不明な場合は、接種前に保健福祉センターへお問い合わせください。

【予防接種を受ける前に・・・】

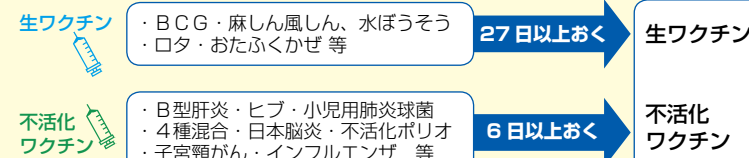
- ① お子さんの体調は良いですか？ 体調がすぐれない時は、延期する判断も必要です。
- ② 薬を内服している方、けいれんや病気などで通院している方は、かかりつけの医師に接種可能か確認しましょう。
- ③ 今日受ける予防接種について、必要性、効果及び副反応など理解していますか？
- ④ 母子健康手帳は持ちましたか？
- ⑤ 予診票の記入はすみえましたか？

* 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



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 8:45～12:00 13:00～17:00（土日祝日年末年始を除く）
- 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、令和3年3月31日現在の年齢です。
- 電話予約は、定員に達した場合終了となります。

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	該当生年月日	検診方法
子宮頸がん検診	平成11年4月2日～平成12年4月1日	集団検診・施設検診
乳がん検診	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日	集団検診・施設検診
肝炎検診	昭和55年4月2日～昭和56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

今年からミニドック・レディース検診が新しく始まります!!



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
子宮頸部がん検診	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	5月19日 火 5月20日 水 5月21日 木 5月22日 金 5月23日 土	13:00～ 13:20 ★スカートでお越しください	生涯学習センター すこやか交流センター すこやか交流センター 保健福祉センター 保健福祉センター
	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	受診券発行日から 令和3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。
乳がん検診	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14日(火)から開始 予約が定員に達した場合終了です	5月27日 水 5月28日 木 5月29日 金 5月30日 土 6月1日 月	① 13:00～ 13:20 ② 13:45～ 14:00 ★バスタオル持参	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
	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	受診券発行日から 令和3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。
令和2年度開始 レディース検診	集団検診	●乳がん： マンモグラフィ検査のみ ●子宮がん：子宮頸部細胞診 ●大腸がん： 便潜血検査2日間法 *いずれか単独の受診も可	○マンモグラフィ検査(バスタオル持参) 一方向撮影 1,000円 二方向撮影 1,700円 (40歳代の方) ○子宮頸部がん：1,400円(スカート着用) ○大腸がん：500円	電話予約 11月5日(木)から開始 予約が定員に達した場合終了です	12月3日 木 12月4日 金	① 13:00～ 13:20 ② 13:45～ 14:00	保健福祉センター 保健福祉センター
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	受診券発行日から 令和3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 子宮頸部がん・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。※昨年度受診者には受診券を送付します。

*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	6月9日	火	利根町文化センター	
					6月10日	水		利根町文化センター
肝炎ウイルス検診 (B・C型)	集団検診	○血液検査 (血中ウイルス検査) 40歳～70歳	1,000円	* 次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11日	木	①9:00～10:30 ②13:00～14:30	利根町文化センター
					6月12日	金		すこやか交流センター
前立腺がん検診	集団検診	○血液検査 (血中PSA検査) 50歳以上男性	1,400円		6月14日	日		すこやか交流センター
					6月15日	月		すこやか交流センター
胃がん検診	集団検診	○胃部レントゲン検査 40歳以上	1,400円	電話予約 7月1日(水)から開始 予約が定員に達した場合 終了です	6月16日	火	①7:00～7:30 ②8:00～8:30	文間地区農村集落センター
					6月17日	水		利根町文化センター
					6月18日	木	③9:00～9:30	生涯学習センター
					8月27日	木		保健福祉センター
					8月28日	金		保健福祉センター
					8月30日	日		保健福祉センター
					8月31日	月		保健福祉センター
					9月1日	火		すこやか交流センター
					9月2日	水		すこやか交流センター
					9月3日	木		生涯学習センター
					9月4日	金		保健福祉センター
令和2年度開始 ミニドック	集団検診	○胃がん検診 ○結核・肺がん検診 ○大腸がん検診 ○特定健診 *3 後期高齢者健診 *4 【追加項目】 子宮がん検診 肝炎ウイルス検診 前立腺がん検診	胃がん検診：1,400円 レントゲン検査：無料 大腸がん検診：500円 特定健診：1,000円 後期高齢者健診：無料 【追加項目】 子宮がん検診：1,400円 喀痰検査：1,000円 肝炎ウイルス検診：1,000円 前立腺がん検診：1,400円	電話予約 10月1日(木)から開始 予約が定員に達した場合 終了です	11月24日	火	①7:00～7:30 ②8:00～8:30	利根町文化センター
					11月25日	水		③9:00～9:30
大腸がん検診	集団検診	○検便(便潜血検査2日間法) 40歳以上	500円	* 5月12日(火)から 検体容器配布 保健福祉センター	6月9日(火)～6月18日(木) 8月25日(火)～9月11日(金) 11月26日(木)～12月4日(金) * 土日除く		提出場所、時間等については、検体容器配布時にお知らせいたします。	
					令和3年 1月18日(月)～22日(金)	9:00～12:00		保健福祉センター
骨粗しょう症 検診・予防教室	集団検診	○超音波式骨密度測定 節目年齢：40/45/50/55/60 65/70歳 女性	700円	電話予約 令和3年1月5日(火)から開始 予約が定員に達した場合 終了です	令和3年2月9日	火	①9:00～9:15 ②10:00～10:15	保健福祉センター
					令和3年2月10日	水		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)：身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査・血清クレアチン検査・心電図検査・眼底検査・貧血検査 (料金) 1000円

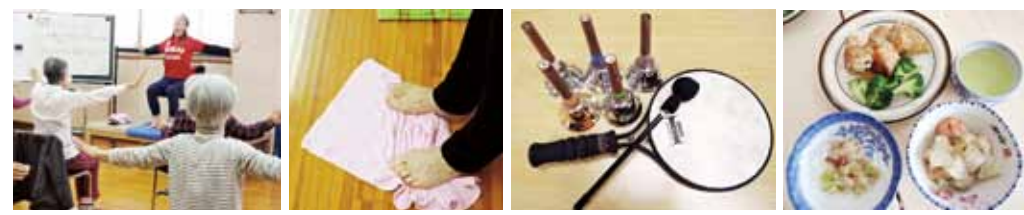
*4 後期高齢者健診 (75歳以上の後期高齢者医療受給者)：【基本項目】身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査 【追加項目】血清クレアチニン検査・心電図検査・眼底検査・貧血検査・尿酸 (料金) 基本項目：無料 追加項目：眼底：1,000円 心電図：1,000円 貧血：200円 血清クレアチニン：210円 尿酸：210円

【問い合わせ先】 特定健診および後期高齢者健診：保険年金課 68-2211 その他の検診：保健福祉センター 68-8291

高齢者・障がい者等の健康はつらつ支援

○健康はつらつ教室○

介護予防に取り組みたい方にピッタリの教室です。65歳以上で、下記のチェック項目に当てはまる方が対象です。介護予防とは、介護が必要な状態にならないために、心身の衰えを予防・回復しようとする取り組みのことで、「まだ元気だから」「介護予防なんて必要ない」と思うかもしれませんが、元気なうちから予防や備えが大切です。随時申し込みを受け付けています。



運動器の機能

高齢になると、体が動かなくなったり、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。

【チェック項目】

- 階段を昇るとき、手すりや壁を伝う。
- 15分くらい続けて歩いていない。
- 転倒に対する不安が大きい。



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。

【チェック項目】

- 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った。

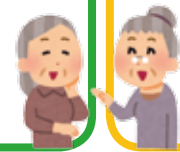


口腔の機能

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。

【チェック項目】

- お茶や汁物でむせることがある。
- 6か月前に比べて、硬いものが食べにくくなった。
- 口の渇きが気になる。



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。

【チェック項目】

- 今日が何月何日か分からないときがある。
- 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る。



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 13:10～14:10	6か月間	1回 100円
健脚くらぶ	運動機能向上のための体操	毎週月曜日 10:00～11:00	6か月間	
かむカム栄養塾	低栄養改善・口腔機能向上 ※かむカム栄養塾は8～9月に申し込みを受け付けます。	10月～3月予定	6か月間	

生き生き音楽くらぶ

対象：概ね80歳以上
閉じこもり予防を目的とします。なじみの歌の歌唱と打楽器やハンドベル合奏など盛りだくさんで、脳活性化も図れる楽しい教室です。
実施日：第1・第3水曜日
時間：午前10時～11時
料金：1回100円

○運動機器を使ったトレーニング○

運動機器を使った自主トレーニング。毎週1回の定期的な運動習慣を身につけることができます。65歳以上の方が対象です。参加者の募集は、5月・8月・11月・2月に行います。「広報とね」でお知らせします)

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	運動機器を使った自主トレーニング 加齢により衰えやすい筋肉を鍛える 5種類の運動機器を使用	月・火・水・木・金曜日 9：20～(予約した時間)	1年間	1回 100円
フリー トレーニング	はつらつトレーニングを終了した方 のための自主トレーニング	不定期 13：10～(予約した時間)	1年間	1回 100円



○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で、サービスを受けていない方です。

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) 9：00～11：30	1回 100円
	理学療法日以外の自主訓練	火・水・木・金曜日 / 10：00～11：30	

○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水曜日 *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4火曜日 *予約制	無料
もの忘れ予防講座	精神科医等による認知症予防に関する講話	年3回「広報とね」にてお知らせいたします	無料

外回り

利根町医療機関 & 福祉バス路線図



..... 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 68-8118

- 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、祝日、年末年始は運休です
- 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 (外回り)

平成 30 年 10 月 1 日改正

右回り			停留所名	左回り	
1便	2便	3便		1便	2便
8:40	11:45	15:40	1 保健福祉センター	↑ 11:07	↑ 15:17
8:42	11:47	15:42	2 わくわく広場前	↑ 11:04	↑ 15:14
8:43	11:48	15:43	3 NPO あさひ前 ☆	↑ 11:03	↑ 15:13
8:43	11:48	15:43	4 早尾台東 ☆	↑ 11:03	↑ 15:13
8:43	11:48	15:43	5 天神様前	↑ 11:03	↑ 15:13
8:44	11:49	15:44	6 大利根交通北方車庫 ☆	↑ 11:02	↑ 15:12
8:45	11:50	15:45	7 横須賀	↑ 11:01	↑ 15:11
8:48	11:53	15:48	8 ランドローム前	↑ 10:58	↑ 15:08
8:48	11:53	15:48	9 もえぎ野台自然公園前 ☆	↑ 10:58	↑ 15:08
8:49	11:54	15:49	10 もえぎ野台3丁目	↑ 10:57	↑ 15:07
8:49	11:54	15:49	11 奥山 ☆	↑ 10:56	↑ 15:06
8:50	11:55	15:50	12 押戸 ☆	↑ 10:56	↑ 15:06
8:50	11:55	15:50	13 文間地区集落センター	↑ 10:55	↑ 15:05
8:51	11:56	15:51			

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

↓
右回り到着

↑
左回り出発

◎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。
◎台風や雪など、気象状況により運休となる場合があります。
◎☆印は、大利根交通バス停付近

内回り

利根町医療機関 & 福祉バス路線図



..... 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 68-8118

- 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、祝日、年末年始は運休です
- 乗車するときに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) ※文間・東文間方面には行きません

平成30年10月1日改正

右回り			右回り出発 ↓	停留所名	左回り到着 ↑	左回り		
1便	2便	3便				1便	2便	2便
↓	↓	↓	↓	1 保健福祉センター	↑	↑	↑	↑
10:25	13:40	15:50		2 わくわく広場前		9:46	12:36	15:31
10:27	13:42	15:52		3 羽根野台東公園前		9:43	12:33	15:28
10:28	13:43	15:53		4 羽根野 ☆		9:42	12:32	15:27
10:31	13:46	15:56		5 羽根野台区民センター前		9:39	12:29	15:24
10:32	13:47	15:57		6 羽根野台防災倉庫前		9:38	12:28	15:23
10:32	13:47	15:57			9:38	12:28	15:23	

↓	10:33	↓	13:48	↓	15:58	7	公園前 ☆	↑	9:37	↑	12:27	↑	15:22
↓	10:34	↓	13:49	↓	15:59	8	NPO あさひ前 ☆	↑	9:36	↑	12:26	↑	15:21
↓	10:34	↓	13:49	↓	15:59	9	早尾台東 ☆	↑	9:36	↑	12:26	↑	15:21
↓	10:34	↓	13:49	↓	15:59	10	天神様前	↑	9:36	↑	12:26	↑	15:21
↓	10:35	↓	13:50	↓	16:00	11	大利根交通北方車庫 ☆	↑	9:35	↑	12:25	↑	15:20
↓	10:36	↓	13:51	↓	16:01	12	横須賀	↑	9:34	↑	12:24	↑	15:19
↓	10:39	↓	13:54	↓	16:04	13	もえぎ野台西公園前	↑	9:31	↑	12:21	↑	15:16
↓	10:40	↓	13:55	↓	16:05	14	もえぎ野台自然公園前 ☆	↑	9:30	↑	12:20	↑	15:15
↓	10:40	↓	13:55	↓	16:05	15	ランドローム前	↑	9:30	↑	12:20	↑	15:15
↓	10:43	↓	13:58	↓	16:08	16	J Aわかかさ支店	↑	9:27	↑	12:17	↑	15:12
↓	10:45	↓	14:00	↓	16:10	17	布川東前 ☆	↑	9:25	↑	12:15	↑	15:10
↓	10:45	↓	14:00	↓	16:10	18	ニュータウン北	↑	9:25	↑	12:15	↑	15:10
↓	10:46	↓	14:01	↓	16:11	19	ニュータウン東 ☆	↑	9:24	↑	12:14	↑	15:09
↓	10:47	↓	14:02	↓	16:12	20	羽中入口 ☆	↑	9:23	↑	12:13	↑	15:08
↓	10:48	↓	14:03	↓	16:13	21	国保診療所	↑	9:22	↑	12:12	↑	15:07
↓	10:49	↓	14:04	↓	16:14	22	羽中入口 ☆	↑	9:21	↑	12:11	↑	15:06
↓	10:50	↓	14:05	↓	16:15	23	ニュータウン東 ☆	↑	9:20	↑	12:10	↑	15:05
↓	10:51	↓	14:06	↓	16:16	24	風の公園 ☆	↑	9:19	↑	12:09	↑	15:04
↓	10:52	↓	14:07	↓	16:17	25	ショッピングセンター前 ☆	↑	9:18	↑	12:08	↑	15:03
↓	10:53	↓	14:08	↓	16:18	26	油内	↑	9:17	↑	12:07	↑	15:02
↓	10:54	↓	14:09	↓	16:19	27	ヤオコー前	↑	9:16	↑	12:06	↑	15:01
↓	10:55	↓	14:10	↓	16:20	28	布川神社下	↑	9:15	↑	12:05	↑	15:00
↓	10:56	↓	14:11	↓	16:21	29	すこやか交流・布川地区コミュニティ	↑	9:14	↑	12:04	↑	14:59
↓	10:57	↓	14:12	↓	16:22	30	商工会前 ☆	↑	9:13	↑	12:03	↑	14:58
↓	10:58	↓	14:13	↓	16:23	31	星保金物店前	↑	9:12	↑	12:02	↑	14:57
↓	10:58	↓	14:13	↓	16:23	32	永田モータース前 ☆	↑	9:12	↑	12:02	↑	14:57
↓	10:59	↓	14:14	↓	16:24	33	利根郵便局前	↑	9:11	↑	12:01	↑	14:56
↓	11:01	↓	14:16	↓	16:26	34	柳田國男記念公苑前	↑	9:09	↑	11:59	↑	14:54
↓	11:01	↓	14:16	↓	16:26	35	布川東前 ☆	↑	9:09	↑	11:59	↑	14:54
↓	11:03	↓	14:18	↓	16:28	36	利根配水場 ☆	↑	9:07	↑	11:57	↑	14:52
↓	11:04	↓	14:19	↓	16:29	37	とねっ子公園前 ☆	↑	9:06	↑	11:56	↑	14:51
↓	11:04	↓	14:19	↓	16:29	38	利根町役場	↑	9:06	↑	11:56	↑	14:51
↓	11:05	↓	14:20	↓	16:30	39	フレッシュタウン ☆	↑	9:05	↑	11:55	↑	14:50
↓	11:06	↓	14:21	↓	16:31	40	湯原商店前	↑	9:04	↑	11:54	↑	14:49
↓	11:08	↓	14:23	↓	16:33	41	上曾根	↑	9:02	↑	11:52	↑	14:47
↓	11:11	↓	14:26	↓	16:36	1	保健福祉センター	↑	9:00	↑	11:50	↑	14:45

↓
右回り到着

↑
左回り出発

◎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。

◎台風や雪など、気象状況により運休となる場合があります。

◎☆印は、大利根交通バス停付近



相談窓口一覧



～一人じゃない近く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・その他
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） 8：30～17：15	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）
	竜ヶ崎保健所	0297-62-2367	平日 8：30～17：15 （年末年始除）	ひきこもりやこころの健康に関する相談／面接は要予約
子育て	子どもの教育相談	電話：029-225-7830 FAX：029-302-2161	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）
		来所：0296-78-3219	月～金（祝日・年末年始除） 9：00～16：30	
	非行問題に関する相談電話	029-295-2020	月～金（祝日・年末年始除） 8：30～17：15	非行問題行動を有する児童の電話相談（虐待・問題行動他）
児童虐待	土浦児童相談所	029-821-4595	月～金（祝日・年末年始除） 8：30～17：15	養育・家庭内暴力・保護など 18歳未満の子どもたちに関する相談（電話・面接（予約）も可）
	いばらき虐待ホットライン	0293-22-0293	24時間対応	18歳未満の児童の虐待に関する相談（電話相談）
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・木・金 9：00～18：30	児童生徒・保護者等を対象として、いじめ・体罰や非行問題に関する相談・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	いじめ・不登校・友人関係 心配なこと・悩みなど
家庭内暴力	茨城県女性相談センター	029-221-4166 （相談専用）	平日（年末年始除）9：00～21：00 土日祝日（年末年始除）9：00～17：00	配偶者・交際相手からの暴力・離婚・家庭不和等／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 8：30～17：15 夜間・土日祝日 警察本部当直対応	少年や保護者から、少年の非行や犯罪被害に関する相談（面接（要予約）も可・平日のみ）
ひきこもり	居場所づくり	0297-68-7771	月1回 13：30～16：00	居場所づくり／個別相談（要予約）もあり（利根町社会福祉協議会）
	茨城県ひきこもり相談支援センター	0296-48-6631	火～土 9：00～18：00 （年末年始・祝日除）	ひきこもりに関する相談 面接は要予約
仕事・職場	茨城県消費生活センター	029-225-6445	平日 9：00～17：00 日曜 9：00～16：00 （日曜は電話のみ）	取引方法・契約・その他消費生活に関する相談（土・祝日・年末年始除）
	司法書士総合相談電話相談	029-212-4500 029-212-4515 029-306-6004	毎週火曜日 電話相談 16：00～18：00 相談時『無料相談で』と伝える	借金・日常生活のトラブル・裁判等に関する相談 参加1回限りの無料相談会もあり
アルコール・薬物	酒害相談	029-243-2870 県精神保健福祉センター	予約受付： 平日 8：30～17：15 （祝日・年末年始除）	薬物相談
	薬物相談			029-301-3388 県薬務課
こころから健康・自殺予防	思春期相談	029-243-2870 県精神保健福祉センター	予約受付： 平日 8：30～17：15 （祝日・年末年始除）	面接相談（毎週火水木） 完全予約制 ・対人関係や社会復帰など ・思春期のこころの悩みについて
	一般相談			
	茨城県難病相談支援センター	029-840-2838 （県立医療大学付属病院内）	平日（土日祝日除） 9：00～12：00 13：00～16：00	面接希望は事前に電話にて連絡
	茨城いのちの電話	つくば：029-855-1000 水戸：029-350-1000	365日 24時間体制	自殺・家庭・対人関係の悩み・不安などについて（毎月29日～末日と月に数日（不定期）は22：00～翌日8：00休止）
	自殺予防いのちの電話	0120-783-556 （フリーダイヤル）	毎月10日 8：00～翌日8：00	
	いばらきこころのホットライン	029-244-0556（平日） 相談専用ダイヤル 0120-236-556（土・日）	9：00～12：00 13：00～16：00	祝日年末年始除 心に抱える悩み全般に関する相談
妊婦・出産	助産師も電話相談	029-297-5433 （県助産師会）	月・水・金 10：00～13：00 （平成31年4.1～）	祝日・お盆・年末年始除 相談無料

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
→「救急医療情報システム」



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/kyukyuu_app.html

