

令和4年度 こころの健康づくりカレンダー

令和4年4月～令和5年3月

	もくじ	ページ
母子保健	お母さんお父さんとお子さんの健康	2
	乳幼児健診及び相談・小児救急医療	3
感染症予防	定期予防接種（子ども）	4～5
	任意予防接種（子ども）	6
	予防接種（大人）	7
	町内医院・予防接種の注意点	8
	感染症	9
成人保健	成人の検診	10～11
	検診で使える無料クーポン（年齢限定）	10
	ウォーキング	22
	ヘルシー相談・利根町ヘルスマイト	24
	たばこ	26
元気アップ！りいばらき	26	
介護予防	高齢者・障がい者等の健康はつらつ支援	12～13
	ボランティアが運営する教室	14
休日・夜間緊急診療所		15
趣味講座のご案内・お風呂のご利用		26
利根町医療機関&福祉バス路線図（外回り）		28～29
利根町医療機関&福祉バス路線図（内回り）		30～31

	もくじ	ページ
こころの健康シリーズ	こころの体温計	15
	働く人のためのこころの健康づくり	16
	コロナ疲れ	16
	子どものこころのSOS	18
	児童虐待防止	18
	精神保健相談	20
	ゲートキーパー	20
	睡眠障害	22
相談窓口一覧	32	

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	2回分

- * 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は、年4回、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、回数上限あり



お子さまのすこやかな成長のお手伝い

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。

乳児の医療機関健診

乳児期の健診は生後3～5か月・9～11か月に医療機関で実施します。すこやかな発育、発達の確認と病気の早期発見のためぜひお受けください。【乳児健診を実施している医院（町内）】

- 鈴木内科医院（Tel68-3100）
- もえぎの台よつば診療所（Tel85-5581）

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。



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
3～5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				
3～5か月児相談	令和3年11～令和4年1月生	令和4年4月15日	栄養相談 計測 育児発達相談	9:30	有
	令和4年2～4月生	令和4年7月15日		～	
	5～7月生	令和4年10月21日		9:45	
	8～10月生	令和5年1月20日			
6～8か月児相談	令和3年10～12月生	令和4年6月1日	離乳食相談 計測 育児発達相談	9:30	有
	令和4年1～3月生	令和4年9月7日		～	
	4～6月生	令和4年12月7日		9:45	
	7～9月生	令和5年3月1日			
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	令和2年9～11月生	令和4年6月29日	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	12:30	有
	令和2年12月～令和3年2月生	令和4年9月28日		～	
	令和3年3～5月生	令和4年12月21日		12:45	
	6～8月生	令和5年3月22日			
3歳児健診	平成31年2～4月生	令和4年4月26日	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	12:30	有
	令和元年5～7月生	令和4年7月26日		～	
	8～10月生	令和4年10月25日		12:45	
	11月～令和2年1月生	令和5年1月24日			
3歳児眼の検診	平成30年9～11月生	令和4年5月19日	眼科診察 視力・立体視検査 視機能検査 屈折異常検査	12:30	有
	平成30年12月～平成31年2月生	令和4年8月18日		～	
	平成31年3月～令和元年5月生	令和4年12月15日		12:45	
	6～8月生	令和5年2月16日			
育児相談	予約制です 	令和4年4月15日	育児相談	10:00 ～ 10:30	無
		令和4年5月25日	わいわいサロン・食育広場		
		令和4年6月1日	育児相談		
		令和4年7月15日	育児相談		
		令和4年8月31日	わいわいサロン・食育広場		
		令和4年9月7日	育児相談		
		令和4年10月21日	育児相談		
		令和4年11月30日	わいわいサロン・食育広場		
		令和4年12月7日	育児相談		
		令和5年1月20日	育児相談		
		令和5年2月15日	わいわいサロン・食育広場		
		令和5年3月1日	育児相談		

その他

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

子ども救急電話相談

お子さんが急な病気で心配なとき、ご相談ください。看護師がお答えします。

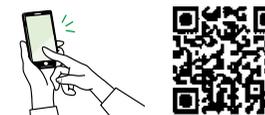


プッシュ回線の固定電話、携帯電話から
短縮ダイヤル **#8000**

すべての電話番号から
050-5445-2856
24時間365日対応

茨城県携帯電話案内サービス

携帯電話より、県内の医療機関の情報や夜間休日急病診療所、当番医療機関の情報を検索できます。



●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。
※受診する際は、必ず**事前に医療機関に電話**をしてください。

J A とりで 総合医療センター	【夜間（水曜日以外）】 18:00～23:00 【土曜日昼間】 8:00～18:00 ※23時～翌朝8時30分までは救急搬送される重症のお子さんへのみの対応となります。 住所：取手市本郷2丁目1番地1 電話：0297-74-5551
	【水曜日夜間】 18:00～翌朝8:00 【日曜日・水曜日が祝日の場合】 8:00～18:00 住所：守谷市松前台1丁目17番地 電話：0297-45-5111

子どもの予防接種

定期予防接種

種類： (生)…生ワクチン (不)…不活化ワクチン [A]…A類疾病（努力義務あり） [B]…B類疾病（努力義務なし）

予防接種の対象となる病気	種類	回数・接種量	対象者	接種回数・間隔
ロタウイルス感染症	(生) [A]	ロタリックス (1 価) 2 回 各 1.5ml	R2.8.1 以後に生まれた ロタリックス (1 価) の場合： 生後 6 週～24 週 0 日、	ロタリックス (1 価) 1 回目 → 2 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
		ロタテック (5 価) 3 回 各 2.0ml	ロタテックス (5 価) の場合： 生後 6 週～32 週 0 日までの間にある者	ロタテックス (5 価) 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 2 回目接種後 27 日以上の間隔をあけて 3 回目を接種
※どちらのワクチンも、初回接種は、生後 6 週から生後 14 週 6 日までに受けましょう。 初回接種は、腸重積症の好発時期を避けるために、出生 14 週 6 日後までに完了することが望ましいとされています。				
B型肝炎		3 回 各 0.25ml	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) [A]	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 (医師が認める場合は 20 日) 以上の間隔を置いて 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 ※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 (医師が認める場合は 20 日) 以上の間隔を置いて 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
		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
小児の肺炎球菌感染症 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) [A]	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 12 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 ※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)。 標準的には生後 12 月から 15 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 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

予防接種の対象となる病気	種類	回数・接種量	対象者	接種回数・間隔
ジフテリア 百日咳・破傷風 ポリオ (四種混合： DPT-IPV)	ⓐ A	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か月になる前日) 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 → 4回目 【1期追加】 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日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月から18月の間》
結核 (BCG)		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
麻疹風しん混合 (MR)	ⓑ A	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28年4月2日～平成29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：令和3年4月1日～令和4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 《標準的には6月から12月の間隔をおいて接種》 1回目接種後3月以上の間隔をおいて2回目を接種
日本脳炎	ⓐ A	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	【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 【1期追加】 2回目接種後6月以上の間隔をおいて接種 【2期：9～13歳未満】 標準：小学4年生 9～13歳未満の間に接種 《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》
ジフテリア 破傷風(二種混合)		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・四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。
ヒトパピローマ ウイルス感染症 (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	サーバリックス(2価) 1回目 → 2回目 → 3回目 1回目接種後1月以上の間隔をおいて2回目を接種 1回目から5月以上、かつ2回目から2月半以上の間隔をおいて3回目を接種 ガーダシル(4価) 1回目 → 2回目 → 3回目 1回目接種後1月以上の間隔をおいて2回目を接種 2回目から3月以上の間隔をおいて3回目を接種

【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、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った目的があります。特にA類疾病の定期予防接種は、接種努力をするよう義務付けられています。積極的に接種をしましょう。
- 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。
- 各予防接種は、標準的な接種時期・間隔が定められています。疾病の予防効果を高めるためにも、標準的な接種をお勧めします。
- 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。



子どもの予防接種

任意予防接種

種類： (生)…生ワクチン (不)…不活化ワクチン

予防接種名	種類	町の助成額(1回あたり)	自己負担額	対象者		
おたふくかぜ	(生)	3,500円(1回)	接種料金から助成額を差し引いた額	1歳以上5歳未満	多子世帯の方への町の額	上限7,000円(1回)
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 *接種の助成期間は令和4年10月1日~令和5年1月31日です		1回につき上限3,000円(2回まで)

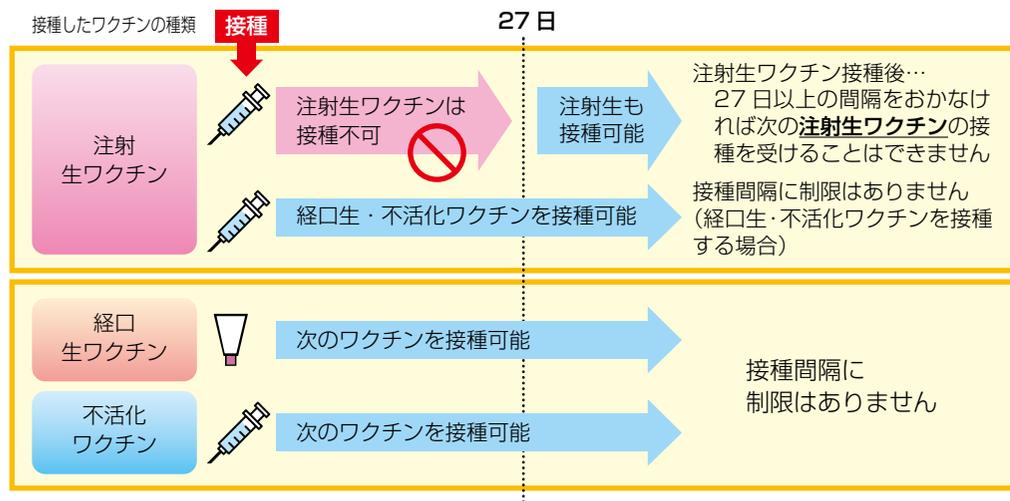
○任意予防接種は、接種を受けるご本人やその保護者が、接種するか否かを医師との相談によって判断し、接種するものです。接種費用は原則自己負担となります。ただし、上記の任意接種は料金が一部助成されます。予防効果や副反応、予防接種健康被害救済制度について十分にご理解の上、接種してください。

○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。

【予防接種間隔のルール】

異なる種類のワクチンを接種する際の接種問題のルール

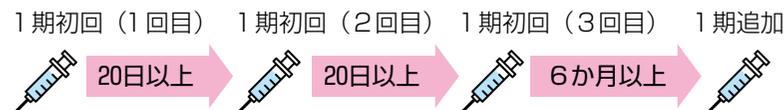
- 「注射生ワクチン」接種後27日以上の間隔をおかなければ、「注射生ワクチン」の接種を受けることはできません(変更なし)。
- それ以外のワクチンの組み合わせでは、前のワクチン接種からの間隔にかかわらず、次のワクチンの接種を受けることができますようになりました。
- 接種から数日間は、発熱や接種部位の腫脹(はれ)などが出ることがあります。ルール上接種が可能な期間であっても、必ず、発熱や、接種部位の腫脹(はれ)がないこと、体調が良いことを確認し、かかりつけ医に相談の上、接種を受けてください。



同じ種類のワクチンの接種を複数回受ける際の接種間隔のルール

- 同じ種類のワクチンの接種を複数回受ける場合、ワクチンごとに決められた間隔を守る必要があります。

例) 4種混合ワクチン



※ワクチンの種類について

注射生ワクチン：麻しん風しん混合ワクチン・水痘ワクチン・BCGワクチン・おたふくかぜワクチン など

経口生ワクチン：ロタウイルスワクチン など

不活化ワクチン：ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン・B型肝炎ワクチン・4種混合ワクチン・日本脳炎ワクチン・季節性インフルエンザワクチン など



大人の予防接種

定期予防接種

種類： (生)…生ワクチン (不)…不活化ワクチン [A]…A類疾病（努力義務あり） [B]…B類疾病（努力義務なし）

予防接種	種類	回数・接種量	対象者
麻しん風しん混合 (MR) (無料)	(生) [A]	1回 0.5ml	2019年度から3年間の予定で行ってきましたが、事業が継続することになりました。検査がお済みでない方は、ぜひお受けください。 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実施します。抗体検査実施後、風しんに対する抗体価が十分でない方に麻しん風しん混合 (MR) の予防接種を無料で実施します。対象年齢の方でまだ検査を受けていない方は、クーポン券の再発行をしますので、保健福祉センターへお問い合わせください。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。 ※2018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。
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)	(生) [A]	1回 0.5ml	① 接種当日に65歳以上になる方（昭和32年12月31日以前に生まれた方）→昭和32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辺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4年10月1日～令和5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)	(不) [B]	1回 0.5ml	<u>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</u> 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4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32年4月2日生 ～ 昭和33年4月1日生 85歳となる方 昭和12年4月2日生 ～ 昭和13年4月1日生 70歳となる方 昭和27年4月2日生 ～ 昭和28年4月1日生 90歳となる方 昭和7年4月2日生 ～ 昭和8年4月1日生 75歳となる方 昭和22年4月2日生 ～ 昭和23年4月1日生 95歳となる方 昭和2年4月2日生 ～ 昭和3年4月1日生 80歳となる方 昭和17年4月2日生 ～ 昭和18年4月1日生 100歳となる方 大正11年4月2日生 ～ 大正12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辺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。

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。

予防接種名	種類	町の助成額 (1回あたり)	自己負担額	対象者
高齢者肺炎球菌	(不)	3,500円 (1回)	接種料金から助成額を差し引いた額	【対象者】 予防接種を受けた日に利根町に住所があり、下記の1～3の項目のすべてに該当する方 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 【助成券発行手続き】 保健福祉センター窓口にて助成券を発行します。 保険証や免許証等、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。
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)	接種料金から助成額を差し引いた額	【対象者】 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）



感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

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

1



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。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



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。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやるう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う

2 ゴムひもを
耳にかける

3 隙間がないよう
鼻まで覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを
手でおさえる



■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索



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5年3月31日現在の年齢です。
- 電話予約は、設定された定員人数に達した場合終了となります。

全て予約制です！

今年度の無料検診 ●対象の方へは通知いたします。

～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



該当検診	該当生年月日	検診方法
子宮頸がん検診	平成13年4月2日～平成14年4月1日	集団検診・施設検診
乳がん検診	昭和56年4月2日～昭和57年4月1日	集団検診・施設検診
肝炎検診	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日	集団検診

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	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 令和5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	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)					
乳がん検診	集団検診	●乳がん超音波検査 30～39歳 40～64歳の偶数年齢 ●乳がんマンモグラフィ検査 41歳以上の奇数年齢	●乳がん超音波検査 1,000円 ●乳がん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12日から開始 予約定員に達したら受付終了	5月23日	月	① 13:00～13:20 ② 13:45～14:00 ★バスタオル持参	保健福祉センター
レディース検診	集団検診	●子宮頸部細胞診 20歳以上の女性 ●乳がん超音波検査 30～39歳 40～64歳の偶数年齢 ●乳がんマンモグラフィ検査 41歳以上の奇数年齢 *子宮がん検診単独の受診も可	●子宮頸部がん検診 1,400円 ●乳がん超音波検査 1,000円 ●乳がん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)		5月24日	火	★バスタオル持参	保健福祉センター
				5月25日	水	① 13:00～13:20	すこやか交流センター	
				5月26日	木	② 13:45～14:00	すこやか交流センター	
				5月27日	金	★バスタオル持参	すこやか交流センター	
				5月30日	月	★バスタオル持参	すこやか交流センター	
5月31日	火	★バスタオル持参	すこやか交流センター					
12月1日	木	★スカートでお越しください	すこやか交流センター					
12月2日	金		すこやか交流センター					
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 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 令和5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	<p>下記検診のみ受診希望者は 5月25日から保健福祉センターで電話予約開始</p> <p>●結核・肺がん検診 ●肝炎ウイルス検診 ●前立腺がん検診</p> <p>※同日に実施される特定健診、後期高齢者健診の予約は、5月10日から、保険年金課で開始になります。</p> <p>●特定健診*3 ●後期高齢者健診*4</p> <p>電話予約 7月26日から開始</p> <p>電話予約 10月25日から開始</p>	6月7日 火	①9:00~10:30 ②13:00~14:30	文化センター
		6月8日 水	文化センター				
		6月9日 木	文化センター				
6月10日 金	すこやか交流センター						
6月12日 日	すこやか交流センター						
6月13日 月	すこやか交流センター						
6月14日 火	文間集落センター						
6月15日 水	文化センター						
6月16日 木	文化センター						
6月17日 金	生涯学習センター						
8月25日 木	文化センター						
8月26日 金	文化センター						
11月21日 月	すこやか交流センター						
11月22日 火	すこやか交流センター						
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				
		●血液検査 (血中P S A検査) 50歳以上男性	1,400円				
前立腺がん検診	集団検診	●血液検査 (血中P S A検査) 50歳以上男性	1,400円				
ミニドック	集団検診	<p>●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</p> <p>【追加項目】 肝炎ウイルス検診 前立腺がん検診</p>	<p>胃がん検診：1400円 結核・肺がん検診：無料 (喫煙者等該当者は喀痰検査：1,000円) 大腸がん検診：500円 特定健診：1,000円 後期高齢者健診：無料~1,000円 (検査内容により金額は異なります) 【追加項目】 肝炎ウイルス検診：1,000円 前立腺がん検診：1,400円</p>	電話予約 7月26日から開始	8月23日 火	①7:00~7:30 ②8:00~8:30 ③9:00~9:30	文化センター
				予約定員に達したら受付終了	8月24日 水		文化センター
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 5月25日から開始	6月12日 日	①7:00~7:30 ②8:00~8:30 ③9:00~9:30	すこやか交流センター
				電話予約 7月26日から開始	8月25日 木 8月26日 金		文化センター 文化センター
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	検体容器配布 5月18日から開始	5月23日(月)~27日(金) 5月30日(月)・31日(火)	9:00~12:00	保健福祉センター
				配布場所 保健福祉センター	6月7日(火)~10日(金) 6月13日(月)~17日(金) 8月23日(火)~26日(金) 8月29日(月)~9月2日(金)		
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 1月5日から開始	2月7日 火	①9:00~9:15 ②10:00~10:15	保健福祉センター
				予約定員に達したら受付終了	2月8日 水		保健福祉センター

*3 特定健診 (40歳以上~7+A49:I494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・血清クレアチニン検査・心電図検査・眼底検査・貧血検査

*4 後期高齢者健診 (後期高齢者医療制度加入者)：【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

【問い合わせ先】

がん検診・骨粗しょう症検診 等⇒保健福祉センター 68-8291

特定健診及び後期高齢者健診 ⇒保険年金課 68-2211

高齢者・障がい者等の健康はつらつ支援

高齢期は、ささいなことから体調を崩したり、ケガをしてしまうことがあります。「自分は元気だから、介護予防なんて必要ない」「老化は仕方のないこと」と思っていませんか？いつまでも元気に自分らしく過ごすために、元気なうちから予防に取り組みましょう。保健福祉センターでは、介護予防のための健康はつらつ支援として、下記の教室を実施しています。それぞれのチェック項目（黄色に塗られた部分）に該当する方は、教室の参加をお勧めします。

まずは、保健福祉センターへご相談ください。（電話0297-68-8291いきがい支援係）

運動の機能

高齢になると、身体に痛みを感じたり、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】

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか はい いいえ
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか はい いいえ
- 15分位続けて歩いていますか はい いいえ
- この一年間に転んだことがありますか はい いいえ
- 転倒に対する不安は大きいですか はい いいえ

3項目以上
該当

「健脚くらぶ」

身体の衰えを改善するための運動教室
日常生活に必要な脚力や体幹バランス、
肺機能を高めていきます。



実施日 毎週月曜日
9:50~10:50

期間 6か月間

料金 1回100円

栄養の機能

食欲低下や偏食、食べる量の減少により、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】

- 6か月間で2~3kg以上の体重減少があった はい いいえ
- BMIが18.5未満 (BMI=体重kg÷身長(m)÷身長(m)) はい いいえ

2項目とも
該当

「かむカム栄養塾」

お口のトラブルや低栄養改善のための教室
「むせ」「口の渇き」「飲み込み」などの口腔機能
の改善と栄養改善を目指します。

実施日 年2回※広報とねでお知らせします

回数 5回 **料金** 1回100円

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】

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか はい いいえ
- お茶や汁物等でむせることがありますか はい いいえ
- 口の渇きが気になりますか はい いいえ

2項目以上
該当

☆「キラリ☆脳音楽くらぶ」

音楽療法士の指導のもと、季節の歌や懐かしい歌を
うたう、楽器をたたく、音楽に合わせてステップを
踏むなどを行い、楽しみながら脳を活性化します。

実施日 毎月2回（第1・3水曜日）
13:10~14:10

期間 6か月間

料金 1回100円

*「キラリ☆脳音楽くらぶ」終了後は「シャイニー音楽くらぶ」もご参加できます。

認知機能

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場合があります。

【チェック項目】

- 週に1回以上は外出していますか はい いいえ
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」など、もの忘れがあるとされますか はい いいえ
- 今日が何月何日か分からない時がありますか はい いいえ

1項目以上
該当



○運動機器を使ったトレーニング○

運動制限のない方のためのトレーニングで、加齢により衰えやすい筋肉を鍛えます。毎週1回の定期的な運動習慣を身に付けることができます。

教室名	内容	実施日 (会場：保健福祉センター)	期間	料金
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 9：10～(予約した時間)	週1回 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修了した方 のための自主トレーニング	火・水・木・金曜日 13：10～(予約した時間)	週1回 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修了した後、在宅生活を活動的に過ごせるように、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 午前9：00～(*予約した時間)	1回 100円

○相談事業及び講座○

教室名	対象年齢	内容	実施日 (会場：保健福祉センター)	料金
もの忘れ相談	65歳以上	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	65歳以上	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	どなたでも	精神科医等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



申込み・問い合わせ

電話 0297-68-8291 いきがい支援係





ボランティアが運営する教室のご案内

～介護予防を始めましょう～



フリフリ地区運動集会（運営：利根フリフリクラブ）

脳の活性化や脂肪の燃焼効果、骨密度の低下抑制、転倒予防など、多くの効果が期待できる運動です。筑波大学の講師が、脳活性化のフリフリグーパー体操のほか、筋トレや頭を使った体操も指導しています。



会場	日程	時間
すこやか交流センター	第1・3火曜日	10:00～11:00
生涯学習センター	第2・4水曜日	
利根町文化センター	第1・3木曜日	

健康応援 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
フリフリ地区運動集会の運営をお手伝いしていただける方
- 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（詳細は「広報とね」でお知らせいたします。）

サンルームとね（会場：保健福祉センター2階和室）

運営	内容	開催
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 14:00～15:30 1回100円
「ゆうの会」	編み物・小物づくり・おしゃべり等	第1・3木曜日 10:00～12:00 無料
「すずらんの会」	おしゃべり・ゲーム・作品づくり等	第2・4水曜日 10:00～12:00 無料

シルバーリハビリ体操（運営：利根町リハビリ体操指導士の会）

関節の動く範囲を広げたり、筋力をのばすことを主眼とする体操で、立つ、座る、歩くなど日常生活を営むための動作訓練です。「利根町リハビリ体操指導士の会」の指導士が体操を指導しています。

「いつでも、どこでも、ひとりでも」を合言葉に楽しく体操をしています。

会場	日程	時間
1 保健福祉センター	毎週月曜日	13:00～14:30
2 東部農村集落センター	毎月1火曜日	9:30～11:00
3 生涯学習センター	毎月3火曜日	9:30～11:00
4 立木公民館	毎週火曜日	9:30～11:00
5 白鷺の街集会所	毎週火曜日	13:30～15:00
6 国保診療所	毎週水曜日	9:30～11:00
7 文間地区農村集落センター	毎週水曜日	9:30～11:00
8 四季の丘集会所	毎週水曜日	9:30～11:00
9 もえぎ野台集会所	毎月2・4水曜日	9:30～11:30
10 ニュータウン集会所	毎月1・2・4・5木曜日	10:00～11:30
11 早尾台自治会館	毎月2・4木曜日	9:30～11:00
12 西楽院（内宿集会所）	毎月2・4木曜日	10:00～11:00
13 すこやか交流センター	毎週金曜日	9:30～11:00
14 フレッシュタウン自治会館	毎週金曜日	9:30～11:00
15 羽根野台区民センター	午前の部	毎月1・3金曜日 9:30～11:00
	午後の部	毎月1・3金曜日 13:00～14:30
16 八幡台集会所（八幡台体操サロン）	毎月1・2・3・5金曜日	10:00～11:30

こんな時はどこに相談？

・・・休日夜間に病院にかかりたい・・・



●休日夜間緊急診療所

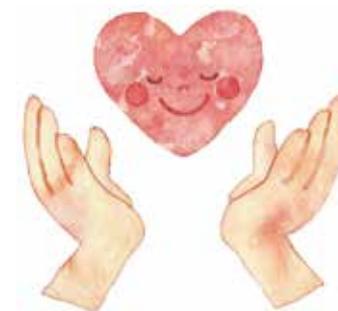
休日・夜間に子どもの発熱や大人の急病、怪我などに対応するための診療所です。利根町・取手市・守谷市が協力して、初期救急医療を提供する医療機関として、取手北相馬保健医療センター医師会病院に委託・運営しています。

※受診する際は、必ず**事前に医療機関に電話**をしてください。

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
診療科目	内科・外科
診療時間	土曜日 17:00～翌朝9:00 日曜日・年末年始 9:00～翌朝9:00

「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な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/tonel/>

（パソコン、携帯電話共通）

※利根町役場ホームページからも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。



茨城県 **おとな救急電話相談** 15歳以上
受診可能な医療機関もご案内します。
ブッシュ回線の固定電話、携帯電話からは局番なしの
#7119
または 050-5445-2856 ※令和3年10月1日から
直通電話番号が変わりました。
24時間365日受付対応 ※通話料は利用者負担
※茨城県救急医療情報システムのホームページもご覧ください。
<https://www.qe.pref.ibaraki.jp/>
※本相談は診療行為、医療行為ではありません。電話でのアドバイスにより相談者の判断の参考としていただくものですので予めご理解のうえご利用ください。



毎日忙しく働いていると、自分の健康管理が後回しになりがちです。自分では気づかないうちに、ストレスを溜めこんでしまうこともあります。ストレスが発端となり、命に関わる事態を招かないようにするため、こころの健康には十分注意する必要があります。

ひとりで頑張りすぎてはいませんか？

気持ちを誰かに伝えるだけでできっと楽になります。

あなたの悩みに耳を傾ける専門の相談機関があります。あなたの力になる場所が、人が必ず傍にいます。1人で悩まずに客観的な意見を聞いてみませんか。

働く人の 「こころの耳電話相談」 (旧こころほっとライン)

☎ 0120-565-455

受付時間

月曜日・火曜日
17:00～22:00

土曜日・日曜日
10:00～16:00
(祝日、年末年始はのぞく)

働く人の 「こころの耳メール相談」

受付時間

24時間受付
(1週間以内に返信します)

(土日祝日、年末年始は
相談対応を行っていません)



SNSで相談できる窓口もあります。

*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) … <https://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、疲労蓄積度セルフチェック、こころの病 克服体験記についてなどを掲載しています。
 ・その他、「仕事や職場に関する相談」「生活に関する相談」「こころの健康に関する相談」など悩みに合わせた問い合わせ先があります。

コロナ疲れ

新型コロナウイルス感染症によって、私たちを取り巻く環境は大きく変化し、誰もが感じている「コロナ疲れ」。感染症への恐怖や行動制限への不満、経済的な行き詰まりなど先の見えない不安が蓄積され、こころの不調の原因となることもあります。

こころが疲弊していませんか。

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。

不調は「こころ」「身体」「行動」に現れる

こころのサイン

- ・やたらに自分を責めている
- ・集中力が欠ける
- ・憂鬱な気分が続いている
- ・わけもなく涙が出る など

身体のサイン

- ・体がだるい
- ・不眠
- ・頭痛など体調不良
- ・下痢、便秘が続く
- ・食欲不振 など

行動のサイン

- ・見だしなみに気を使わなくなった
- ・ミスや忘れものが増えた
- ・人に会いたくない など

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

ストレスに**無自覚**な人が
発病する場合があります。

今日からできるメンタルヘルス対策



●乳がん検診・レディース検診の詳細は、P10 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	9
10	11	12 精神保健相談 ヘルシー相談	13	14	15 育児相談 3~5か月児相談	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26 口腔相談 3歳児健診	27 もの忘れ相談	28 ヘルシー相談	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	7
8	9	10 ヘルシー相談 精神保健相談	11	12	13	14
15	16	17	18	19 3歳児眼の検診	20	21
22	23	24 口腔相談	25 育児相談・食育広場 ワイワイサロン もの忘れ相談	26 ヘルシー相談	27	28
	乳がん検診		レディース検診			
	大腸がん検診					
29	30 献血	31				
	レディース検診		大腸がん検診			



「しつけ」と「虐待」ってどう違うの？



子どもが自分自身で感情や行動をコントロールできるように大人が子どもに働きかけること。

- ・「してはいけないこと」ではなく、「何をすればよいか」を教える。
- ・自分の要求は、どのようにすれば達成できるかを教える。
- ・大人や他の子どもと、適切に交流できるように教える。
- ・良いところを伸ばす。



子どもに対して大人が力によって、子どもの行動をコントロールしようとする事。

- ・叩いたり殴ったりして、身体的な痛みを加える。
- ・食事を与えない等、子どもの基本的な権利を奪うやり方をする。
- ・起きた事柄に対して、不釣り合いな罰を与える。
- ・さげすみ、軽んじるような情緒的な攻撃をする。

児童虐待とは・・・？

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、溺れさせる、やけどを負わせる、家の外にしめだす など

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為をみせる、ポルノグラフィティの被写体にする など

ネグレクト

乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、自動車の中に放置するなど

心理的虐待

言葉により脅かす、無視する、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう など

早期発見のためのチェックリスト

親の様子

- 地域の中で孤立しており、子どもに関する他者の意見に被害的、攻撃的になりやすい
- けがをしたり、病気になったりしても子どもの健康状態に関心が低く、受診させない
- 小さな子どもを家に置いたまま外出していることが多い
- 子どもや育児について、否定的な発言をしたり、放置したりしている
- 年齢にそぐわない厳しいしつけや行動制限を課している
- 夫婦関係や経済状態などに起因する生活上のストレスが認められ、子どもにあたる
- 「大丈夫」と言うわりに、子どもの発育に疑問がある

チェックリスト（親の様子）

子どもの様子

- 頻繁に子どもの泣き叫ぶ声や、物がぶつかるような音がする
- 衣服や身体が非常に不潔で、季節にそぐわないものや汚れたものを着ている
- 常に人の顔をうかがい、おどおど、びくびくした様子で周囲とうまく関われない
- 夜間にひとりで公園や街中をウロウロ歩き回ったり、遊んだりしている
- 子どもの体に異常がみられる（打撲、あざ、ヤケドの跡等がみられる）
- 傷や家庭のことに関して不自然な答えが多い
- いつもお腹をすかせている

チェックリスト（子どもの様子）

～あなたの1本の電話で救われる子どもがいます～

通話料無料
児童相談所
虐待対応
ダイヤル
189

「児童虐待かも…」と思ったら、すぐにお電話ください。

- お住まいの地域の児童相談所につながります。
- 通告・相談は匿名で行うことも可能です。
- 通告・相談をした人やその内容に関する秘密は守られます。

※一部のIP電話からはつながりません。



●結核・肺がん・肝炎・前立腺がん・国保特定健診・後期高齢者健診・大腸がん検診の詳細は、P11を参照ください。

6月

●母子 ●成人・高齢者

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

7月

●母子 ●成人・高齢者

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

自殺未遂者は自殺者の10倍はいるといわれ、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。

【ゲートキーパーの大切な4つの行動】

🌻 1 身近な人の変化に「気づき」「声をかける」

死にたい気持ちを抱えている人に寄り添うためには、その人が苦しんでいることに気づくことから始まります。いつもと様子が違うと思ったら、まずは体調を気遣う言葉をかけてみます。大切なことは、**孤立させない**ことです。

🌻 2 相手の気持ちに寄り添い「傾聴」する

悩みを打ち明けることは勇気があることです。安易に励ましたり、否定するような言葉はこころを閉ざしてしまいます。まずは、これまでの苦労をねぎらい、安心できる雰囲気をつくりましょう。もし、「死にたい」と打ち明けられても話題をそらさず、悩みを受け止め相手の気持ちに寄り添う姿勢が大切です。

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「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」

問題をきちんと解決するためには、専門家の力も必要です。**本人の意思を尊重**したうえで、専門機関の具体的な情報の提供や相談にいけるよう相談場所や日時を設定するなど適切な支援につなぐためのサポートをしましょう。

ポイント：一方的に押し付けず、相手の理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、変わらず見守っていることを伝えましょう。安心感を与え、大きな支えとなります。**相談後も孤立させないことが大切です。**

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4年	4月12日(火)	令和4年10月18日(火)
	5月10日(火)	11月15日(火)
	6月14日(火)	12月13日(火)
	7月12日(火)	令和5年 1月17日(火)
	8月23日(火)	2月14日(火)
	9月13日(火)	3月14日(火)

- 〈予約時間〉
- ① 13:30～14:15
 - ② 14:15～15:00
 - ③ 15:00～15:45

〈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

●各検診・ミニドックの詳細は、P11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
7	8	9 ヘルシー相談	10	11 山の日	12	13
14	15	16	17	18 3歳児眼の検診	19	20
21	22	23 口腔相談 精神保健相談	24 もの忘れ相談	25 ヘルシー相談	26	27
		ミニドック		結核・肺がん・肝炎・前立腺がん・ 胃がん・国保特定健診・後期高齢者健診		
		大腸がん検診				
28	29	30	31 育児相談・食育広場 ワイワイサロン			
	大腸がん検診					

9月

●大腸がん検診の詳細は、P11を参照ください。

●母子 ●成人・高齢者

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



眠れていますか？良い睡眠とその準備

日本において5人に一人いるとも言われている睡眠のトラブルですが、人によりその症状は様々です。正しく知り、必要であれば治療を行うことが、生活の質にも大きく影響してきます。

●睡眠のトラブルってどんなものがある？

ストレスや心や体の病気、薬の副作用や環境など、様々な原因により、睡眠のトラブルは起こります。長く続く睡眠の問題は、倦怠感・意欲の低下・集中力の低下や食欲の低下などが起こるので、そのまま放置をしてはいけません。



例えば・・・

- ・うまく眠れない
- ・寝つけない
- ・夜中に何度も目が覚めてしまう
- ・夜眠っているのに、日中も強い眠気を感じて起きているのが困難になる
- ・睡眠時に異常な呼吸になってしまう

などなど人によって睡眠トラブルは様々です。

●質の高い睡眠のために

①朝日を浴びましょう

生体リズムを整えるために光が重要になります。朝はカーテンを開け、朝日を部屋に入れ、夜就寝前にはパソコンなどの使用を控えるなどして、明るさを抑えましょう。



②規則正しく食事をとり、生活リズムを整えましょう

夜更かしや、寝だめは生活リズムが崩れ、睡眠のリズムも崩れます。多く眠りたい場合でも、平日との差は2時間程度に抑えましょう。

★生活習慣を見直しても症状が改善しないときには、睡眠障害の可能性がありまます。かかりつけの医師などに相談をしましょう。

とねっ歩始めませんか？～健康ウォーキングのすすめ～

四季折々の自然豊かな利根町を歩いて、新たな発見してみませんか

	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(汭塚)と田園のコース	3.7km	H20
241	とねっ子公園コース	0.5km	H24
288	利根川の桜つつみと小貝川河口	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

健康づくりと様々な年代の人が安全に歩ける県にという計画のもとに、毎年登録ヘルスロードは増えています！県指定の「いばらきヘルスロード」は364コース(令和3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」

正しく立って 正しく歩く

①立つ

肩に力を入れず、下腹に力を入れて立ちましょう

②歩く

背筋を伸ばし、膝を伸ばし、かかとから着地しましょう
腕は軽く振ることからスタートし、大きく振ると運動量が増えます。
しかし、大きく振りすぎると歩く姿勢が崩れることもあるのでほどほどに。



ウォーキングの効能

血行が良くなり血圧上昇予防、動脈硬化の進行抑制
筋肉の維持や強化、血糖の安定や肥満予防などの効果も期待！
*歩きすぎは膝や足に負担がかかりますので要注意です。

10月

●母子 ●成人・高齢者

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

●各検診の詳細は、P10~11を参照ください。

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	7	8 ヘルシー相談	9	10	11	12
13	14	15 精神保健相談	16	17	18	19
20	21	22 口腔相談	23 勤労感謝の日	24 ヘルシー相談	25	26
27	28	29	30 育児相談・食育広場 ファイワイサロン もの忘れ相談			

結核・肺がん・肝炎・前立腺がん・
国保特定健診・後期高齢者健診

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



〈日程〉

	火曜	木曜		火曜	木曜
4月	12日	28日	10月	11日	
5月	10日	26日	11月	8日	24日
6月	14日	30日	12月	6日	22日
7月	12日	28日	1月		26日
8月	9日	25日	2月	14日	
9月	6日	22日	3月	7日	23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。
※日程について、個別に調整も可能ですのでお気軽にご相談ください。

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。

☆一緒に活動して下さる方を募集しています。男性会員さんも活躍中です！

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。

●レディース検診の詳細は、P10 を参照ください。

12月

●母子 ●成人・高齢者

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

1月

●母子 ●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
1 元旦	2 振替休日	3	4	5	6	7
8	9 成人の日	10 献血	11	12	13	14
15	16	17 精神保健相談	18	19	20 育児相談 3~5か月児相談	21
22	23	24 3歳児健診 口腔相談	25 もの忘れ相談	26 ヘルシー相談	27	28
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
茶道	表千家	第1・3 火曜日	10:30～12:30
書道	白龍	第1・3・4 火曜日	13:00～15:00
生け花	池坊	第2・4 木曜日	10:00～正午
絵手紙		第1・3 金曜日	13:30～15:30
大正琴	琴伝流	第2・4 水曜日	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。



受動喫煙は心筋梗塞や脳卒中、肺がんに加え、子どもの喘息や乳幼児突然死症候群等のリスクが高まります！

【原則敷地内禁煙】

行政施設・学校・病院

【原則屋内禁煙】

飲食店・オフィス・事業者

20歳未満の方の禁煙エリア内へは“立入禁止”です！

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～

茨城県では、県民の健康づくり活動推進のため、スマートフォン用アプリ「元気アップ！りいばらき」を通じた健康づくり活動に対してポイントを付与し、景品等への応募ができるよう運用しています。ぜひ、健康づくりに取り組み、景品に応募しましょう！



◎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！！

県の景品とは別に、
町の集団検診で使える無料券が当たるチャンスです！

2,000ポイント以上貯めると町が指定する景品への応募ができます。ポイントは、12月末まで上記の活動により獲得したポイントが加算されます。

アプリのダウンロード方法
(アプリは無料)

アプリストアから検索してダウンロード

元気アップ！りいばらき 検索

QRコードの読み取り



iPhone用



Android用

●骨粗しょう症検診・大腸がん検診の詳細は、P11を参照ください。

2月

●母子 ●成人・高齢者

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

3月

●母子 ●成人・高齢者

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

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 旧わくわく広場前	↑ 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	カスミ前		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	旧わくわく広場前	↑	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	3便
↓	↓	↓	↓	1 保健福祉センター	↑	↑	↑	↑
10:25	13:40	15:50		2 旧わくわく広場前		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	カスミ前	↑	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） 8：30～17：00	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）
	竜ヶ崎保健所	0297-62-2367	平日 8：30～17：00 （年末年始除）	ひきこもりやこころの健康に関する相談 面談は要予約
子育て	子どもの教育相談	電話：0296-71-3870 FAX：0296-71-3870	毎日（年末年始除） 8：00～21：00 FAXは24時間	不登校・いじめ・非行・進路に関すること等の悩み相談
		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 8：30～17：15	非行、不登校、問題行動などの相談（電話で対応）
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	発達・非行・養護など児童に関するあらゆる相談（電話・来所（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通報と相談（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	匿名でも相談可 いじめ・体罰・不登校等に関する相談・情報提供
	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 困っていること・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・ストーカー被害・家庭不平等 来所相談（要予約） 9：00～17：00（年末年始除）
	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・土日祝日は警察本部当直対応	少年や保護者から、非行や犯罪被害に関する相談 面接も可（事前に要電話）
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）
	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 （相談専用）	平日 9：00～17：00 日曜 9：00～16：00 （日曜は電話のみ）	消費生活に関する相談（内容はできるだけ詳しく伝える） 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（予約：029-224-5155）
	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		平日 8：30～17：00 （祝日・年末年始除）		
こころとからだの健康・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）	面接相談は完全予約制 家族による相談も可 ・対人関係や心の悩みなど ・不登校やリストカットなど
	一般相談		平日（土日祝日除） 9：00～12：00 13：00～16：00	
	茨城県難病相談支援センター	029-840-2838 FAX 029-840-2836	平日（土日祝日除） 9：00～12：00 13：00～16：00	日常生活や療養生活などに関する相談 面談希望は事前に要電話
妊婦・出産	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・対人関係等の悩み・不安などについて（つくば及び水戸に関しては、毎月29日～末日と月に数日（不定期）は午後10時～翌日午前8時休止）
	自殺予防いのちの電話	0120-783-556 （フリーダイヤル）	毎日 16：00～21：00 毎月10日： 8：00～翌8：00	
	いばらきこころのホットライン	029-244-0556 相談専用ダイヤル 0120-236-556	平日 9：00～12：00 13：00～16：00 土・日 9：00～12：00 13：00～16：00	
助産師なんでも電話相談	029-297-5433 （県助産師会）	月・水・金 10：00～13：00 祝日・お盆・年末年始除	妊娠・出産・子育ての不安、女性の健康など 相談無料	

病院・診療所など県内の医療機関に関する情報の提供
→「茨城県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/mission/enrichment/appropriate/appropriate003.html>

