

令和7年度

令和7年4月～令和8年3月

こころの健康づくりカレンダー

町政施行70周年記念事業の様子

小学校での歯科教室



防災フェスティバルでの
ヘルスマイト活動



介護予防いきいき大集会
もの忘れ予防講座



も く じ

ページ

感 染 症 予 防	定期予防接種	2～3
	任意予防接種	4
	町内医院・予防接種の注意点	5
	感染症	6
成人保健	検診で使える無料クーポン（年齢限定）	8
	成人の検診	8～9
	元気アップ！りいばらき / ウォーキング	18
	ヘルシー相談・利根町ヘルスマイト	20
介護予防	睡眠	22
	高齢者・障がい者等の健康はつらつ支援	10～11
	ボランティアが運営する教室のご案内	12
休日・夜間の緊急診療所 / 救急電話相談 / かかりつけ医		7
こころの健康 シリーズ	子どものこころのSOS / 児童虐待防止	6
	ストレス対処法 / アルコールと健康	14
	ゲートキーパー / 精神保健相談	16
	こころの体温計 / たばこ	18
相談窓口一覧		28
お風呂のご利用 / 趣味講座のご案内		22
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

こども家庭センター事業（乳幼児健診・相談 他）
は QR からご確認ください

（利根町役場 子育て支援課 母子保健係
TEL 0297-68-2211）



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

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	接 種 回 数 ・ 間 隔
ロタウイルス	(生) [A]	ロタリックス (1 価) 2 回 各 1.5ml ロタテック (5 価) 3 回 各 2.0ml	ロタリックス (1 価) の場合： 生後 6 週～ 24 週 0 日、 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 2 月から生後 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
五種混合 (DPT-IPV-Hib) (ジフテリア・ 百日咳・破傷風・ ポリオ・ヒブ)		4 回 各 0.5ml	生後 2 ～ 90 月に至るまでの間 (生後 2 月になる前日から 7 歳 6 ヶ月になる前日) 標準的接種期間： 1 期 生後 2 ～ 7 月に達するまで 1 期追加 1 期初回 (3 回) 終了後 6 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 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》
小児用肺炎球菌	(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 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)。
※初回接種開始時 の月齢ごとに接種 方法が異なります。		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
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 月から 8 月に達するまでの接種が望ましい
麻しん風しん混合 (MR)	(生)	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 31 年 4 月 2 日～令和 2 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 7 年 4 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日 (早めに受けましょう!) ※個別通知あり	
水痘	[A]	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) 標準的な接種期間 1 回目：12 月～ 15 月に達するまで 2 回目：1 回目接種終了後 6 月～ 12 月までの 間隔をおく	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》

予防接種	種類	回数・接種量	対 象 者	接 種 回 数 ・ 間 隔
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 ヶ月になる前日) 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 標準的な接種期間 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 2 回目接種後 6 月以上の間隔を おいて接種 3 回目接種後 概ね 5 年後に 4 回 目を接種 《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》 【2 期：9～13 歳未満】 【1 期追加】 標準：小学 4 年生
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 標準的な接種期間 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 ※個別通知あり 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 月以上の間隔をあける 1 回目から 6 月の間隔をあける ガーダシル（4 価） 1 回目 —————→ 2 回目 —————→ 3 回目 1 回目接種後 2 月の間隔をあける 1 回目から 6 月の間隔をあける シルガード 9（9 価） 1 回目 —————→ 2 回目 —————→ 3 回目 1 回目接種後 2 月の間隔をあける 1 回目から 6 月の間隔をあける ※シルガード 9 は、初回接種が小学 6 年生の学年から 15 歳未満の場合に限り、2 回接種へ変更が可能です。
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)		1 回 0.5ml	①接種当日に 65 歳以上になる方（昭和 36 年 1 月 31 日以前に生まれた方）→対象の方へは、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 7 年 10 月 1 日～令和 8 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 価肺炎球菌英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。） ①65 歳となる方（昭和 35 年 4 月 2 日生～昭和 36 年 4 月 1 日生まれ）→ 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、誕生日の前月中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能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）	
新型コロナウイルス感染症 町の助成：2,000 円 (差額は自己負担あり)		1 回 製剤により異なる	①接種当日に 65 歳以上になる方（昭和 36 年 3 月 31 日以前に生まれた方）→対象の方へは、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 7 年 10 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日 接種当日に 65 歳以上の方が対象です	
帯状疱疹			令和 7 年 4 月から定期予防接種として開始予定です。対象者・町の助成額等、詳細が決まり次第町公式ホームページ、広報に掲載いたします。	

【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（24 時）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 歳に至るまで」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う目的があります。

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。

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	Ⓐ	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	Ⓑ	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 7 年 10 月 1 日～令和 8 年 1 月 31 日です	※多子世帯とは、同一世帯に中学 3 年生までのお子さんが 3 人以上いる世帯のうち、3 人目以降のお子さんです。	1 回につき上限 3,000 円 (2 回まで)
高 齢 者 肺 炎 球 菌	Ⓑ	3,500 円 (1 回)		○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。 マイナンバーカード等、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。		
帯 状 疱 疹	Ⓐ (ビゲン)	3,000 円 (1 回)		○予防接種を受けた日に利根町に住所があり、下記の項目すべてに該当する方 1. 接種日時時点で満 50 歳以上の方 (定期接種該当年齢の方を除く) 2. 令和 6 年 4 月 1 日以降に带状疱疹を予防するワクチンを接種した方 【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。 マイナンバーカード等、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。		
	Ⓑ (シングリックス)	6,000 円 (2 回まで)				
風しん 又は 麻しん・風しん混合	Ⓐ	接種料金の 2 分の 1 (上限 5,000 円で 1 回)		○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)		

○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、マイナンバーカード等接種者の氏名・住所・生年月日が書かれている書類をお持ちください。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。

異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔のルール

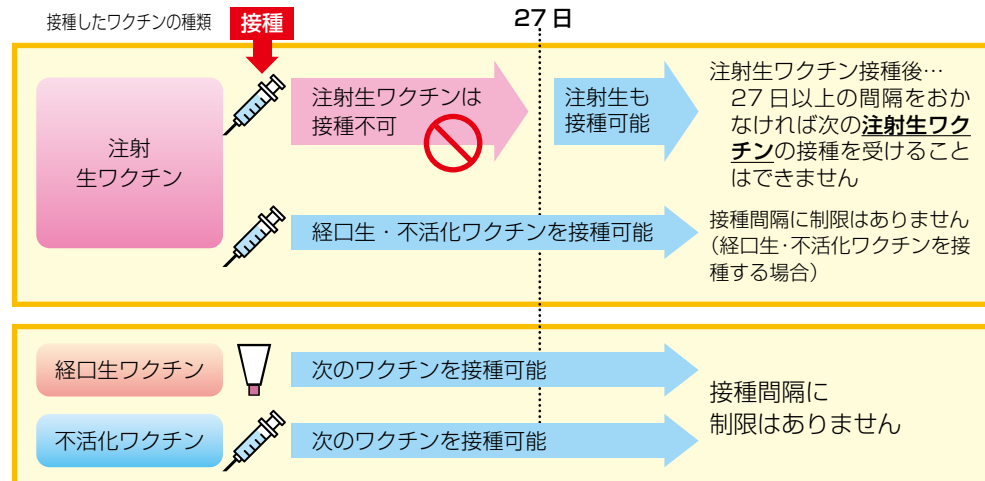
- 「注射生ワクチン」接種後 27 日以上の間隔をおかなければ、「注射生ワクチン」の接種を受けることはできません。
- それ以外のワクチンの組み合わせでは、前のワクチン接種からの間隔にかかわらず、次のワクチン接種を受けることができます。
- 接種から数日間は、発熱や接種部位の腫脹（はれ）などが出ることがあります。ルール上接種が可能な期間であっても、必ず、発熱や、接種部位の腫脹（はれ）がないこと、体調が良いことを確認し、かかりつけ医に相談の上、接種を受けてください。

※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・四種混合ワクチン・日本脳炎ワクチン・季節性インフルエンザワクチン など



こども家庭センター事業
(乳幼児健診・相談他)は
QRからご確認ください



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：○
令和6年12月現在

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					
						□ タ	B 型 肝 炎	五 種 混 合	四 種 混 合	二 種 混 合	風 し ん 混 合	麻 し ん 混 合	日 本 脳 炎	B C G	子 宮 頸 がん	ヒ ブ	肺 炎 球 菌 用	小 児 用	水 痘	イ 高 ン フル 者	ウ イ ル ス ナ	新 型 コ ロ ナ	高 齢 者 用	帯 状 疱 疹	お た ふ く
鈴 木 内 科 医 院	水・土の午後・木 (第1・3・5)・日・祝日	早尾 890-1	68-3100	診療日	接種の種類によって 曜日と時間が異なります	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	×	×	○	○	○
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	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	×	○ 小学生以上	○	○	○
利根町国保診療所	土(第2・4)・日・祝日	羽中 200	68-2231	水曜日	14：00～15：00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
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	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○ 大人	○ 3歳以上	○	○	○
協和ガーデンクリニック ※小児の予防接種につ いて、初めての接種に 対応していません。	水・木の午前・ 土の午後・日・祝日	下井 327-3	68-8017	診療日	9：00～11：30 14：00～18：30 木14：00～18：30	×	×	×	×	○	○	○	×	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○

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る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、接種医療機関にご相談ください。副反応の出現に必要な期間は、生ワクチンは4週間、不活化ワクチンは1週間とされています。



○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、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（面前DV） など

○子どもや保護者にこんなサインがみられませんでしたか？

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する
- ・不自然な傷や打撲のあとがある
- ・衣類やからがいつも汚れている
- ・表情が乏しい、活気がない
- ・夜遅くまで一人で遊んでいる

保護者について

- ・地域などと交流が少なく孤立している
- ・小さい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否定的、無関心である
- ・子どものけがについて不自然な説明をする

「虐待かも…」と思ったら、迷わずお電話ください。あなたの電話で救われる命があります。



児童相談所虐待対応ダイヤル

189 (イチハヤク)

「かも」でもいいんです。気になったらまずはお電話を。

通話無料 匿名可能 秘密厳守

親子を救うプロがいます。

親子のための
相談 **LINE**

匿名可能 秘密厳守

親子を支えるプロがいます。

子育ての悩みにはどんなことでも相談LINEへ

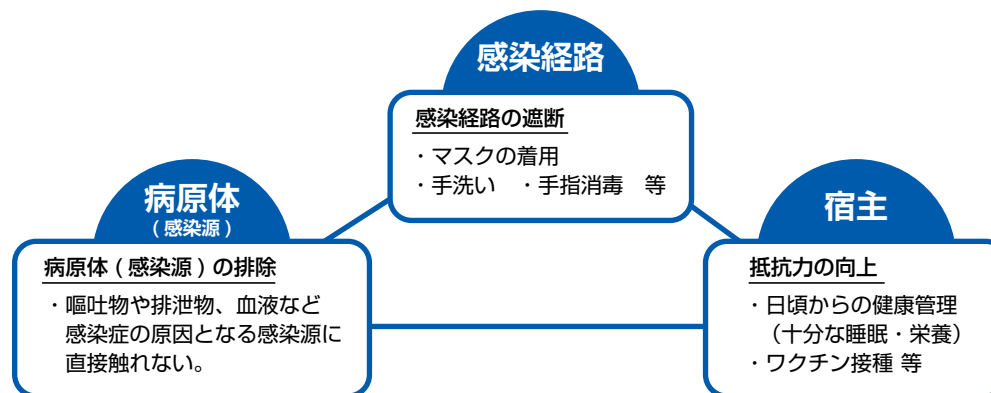
子育てや親子関係で悩んだ時に、子ども（18歳）とその保護者の方などが相談できる窓口です。ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

感染対策・予防

感染症は①病原体（感染源）②感染経路 ③宿主（感染を受ける人）の3つの要因がそろって感染します。

感染対策においては、これらの要因のうち一つでも取り除くことが重要です。

特に「感染経路の遮断」は感染拡大防止のためにも重要な対策となります。



感染対策のポイント

感染予防を心がけ体調を整えるようにしましょう。

高齢者や基礎疾患のある方が感染した場合は、重症化するおそれがあります。感染対策として「マスクの着用を含めた咳エチケット」や「手洗い(手指消毒)」、「換気」等が効果的です。



咳エチケット マスク着用 手洗い 換気

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.01% (数百個)
	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

●重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、以下のような場合にはマスクを着用しましょう。



受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合があります。



みんなのために できること

茨城県救急医療情報 ポータルサイト

茨城県内の救急医療に関する各種情報を御案内します。



茨城県の救急医療の現状

- 近年、救急搬送件数は増加傾向にあり、令和5年は14万件を超え過去最多を更新しました。
- その6割以上が一般病床数200床以上の病院に集中し、うち約半数は軽症患者が占め、中には緊急性の低いケースも見受けられます。
- さらに4月からは、医師の時間外労働の上限規制が強化され、これまで以上に医療機関がひっ迫し救える命が救えなくなる事態が懸念されます。

あらためて県民の皆さまへ

- 救急車の要請があれば、原則、救急隊は搬送を断ることはありません。
- 命に関わるような緊急時は迷わず救急車を呼んでください。
- 救急車を呼ぶかどうか迷った場合は、茨城県救急電話相談、おとなは#7119、子どもは#8000にご相談ください。
- 軽い切り傷や擦り傷のみといった明らかに緊急性が低い場合は、安易に救急車を呼ばず、地域のクリニックなどを受診しましょう。

急な病気やケガで救急車を呼ぶか迷ったら…



茨城県 救急電話相談 24時間365日

※茨城県外にお住まいの方は、それぞれの県や市町村が運営する相談窓口をご確認ください。

おとな救急電話相談(15歳以上)

子ども救急電話相談(15歳未満)

#7119

#8000

上記でつながらない場合 050-5445-2856

救急車を上手に 使いましょう

～救急車が必要なのはどんなとき～

救急通報のポイントや救急車を呼んでほしい症状、救急車の呼び方などが記載されたマニュアルです。

AEDの ココロエ

茨城県AED普及啓発サイト「AEDのココロエ」では、AEDの設置施設の検索などができます。

茨城県救急 お役立ち情報

茨城県の救急に関する情報をまとめましたので、ブックマークに保存するなどしてご活用ください。

救急搬送における 選定療養費の徴収

茨城県では、救急医療体制を維持するため、救急車要請時の緊急性が認められない場合は、一部の大病院において選定療養費を徴収いたします。

* 取手北相馬休日夜間診療所 *

取手市・守谷市と共に、取手市医師会に委託をしています。

受診する際は、症状やけがの状態を

必ず事前に医療機関に電話をしてください。

取手北相馬休日夜間診療所

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 TEL 0297-78-6111
診療科目	内科・外科
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

「かかりつけ医」とは

- 1 健康に
関することを何でも
相談できる
- 2 必要な時は
専門の医師・医療機関を
紹介してくれる
- 3 身近で
頼りになる
医師

日頃の健康相談や体調不良時にまず相談できる、自分が信頼できると思った医師は「かかりつけ医」です。

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）
- ネット予約は、P9一番下のQRからお申し込みください。
- 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8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。

今年度より、集団検診料金が変更となりました。＊検診料金の高騰により、段階的に改定予定です。

今年度の無料検診 ●対象の方へは5月頃通知いたします。

該当検診	該当生年月日	検診方法
子宮頸がん検診	平成16年4月2日～平成17年4月1日	集団検診・施設検診
乳がん検診	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日	集団検診・施設検診
肝炎検診	昭和60年4月2日～昭和61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

全て予約制です！



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	受診券発行日から 令和8年2月末日 今年度の受診券発行は4月25日開始		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 ※3	●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）	保健福祉センター発行の受診券が必要です ※1			
婦人科検診 〔子宮頸部がん・乳がん〕	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 ※単独の受診も可	●子宮頸がん検診 1,500 円 ●乳がん超音波検査 1,100 円 ●乳がんマンモグラフィ検査 一方向撮影 1,100 円 二方向撮影 1,900 円（40歳代の方）	電話予約 4月22日から開始 予約定員に達したら受診終了 電話予約 11月11日から開始	5月19日 月 5月20日 火 5月21日 水 5月22日 木 5月23日 金 5月25日 日 5月26日 月 5月27日 火 12月1日 月 12月2日 火	① 13:00～ ② 13:45～ ★バスタオル持参 ★スカートでお越しください	保健福祉センター 保健福祉センター 保健福祉センター 布川地区コミュニティセンター 布川地区コミュニティセンター 保健福祉センター 保健福祉センター 保健福祉センター 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：20/30/40/50/60/70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8年2月末日まで		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。マイナンバーカード等、身分証明書をお持ちください。

※前年度又は前前年度受診者には4月末頃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。

※3 乳がん検診は、65歳以上で奇数年齢の年で受診できなかった場合は、偶数年齢で受診が可能ですので、ご相談ください。

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：1,100 円	※※同日実施の下記健診受診希望者は保険年金課への予約が必要です。4 月に送付予定の通知をご覧ください。 ●特定健診※ 4 ●後期高齢者健診 ※ 5 保健福祉センターへの予約は不要です。	※特定健診等を受診しない、左記検診を希望される方は、予約が必要です。	6 月 3 日	火	特定健診等を受診しない方は、下記の時間帯で予約が必要です。 ① 9：00～ ② 9：30～ ③ 10：00～ ④ 13：00～ ⑤ 13：30～ ⑥ 14：00～ 6 月 9 日(月)は、午前中のみ実施	文化センター
						6 月 4 日	水		利根町役場
						6 月 5 日	木		利根町役場
						6 月 6 日	金		利根町役場
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	1,100 円		電話・ネット予約 5 月 14 日から開始	6 月 8 日	日		利根町役場
						6 月 9 日	月		文間集落センター
						6 月 10 日	火		文化センター
						6 月 11 日	水		文化センター
前立腺がん検診		●血液検査 (血中 PSA 検査) 50 歳以上男性	1,400 円		電話ネット予約 10 月 1 日から開始	6 月 12 日	木		文化センター
						6 月 13 日	金		生涯学習センター
						10 月 22 日	水		利根町役場
						10 月 23 日	木		生涯学習センター
						10 月 24 日	金	文化センター	
						10 月 25 日	土	文化センター	
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※ 4 後期高齢者健診※ 5 【追加項目】 肝炎ウイルス検診 前立腺がん検診	胃がん検診：1600 円 結核・肺がん検診：無料 (喫煙者等該当者は喀痰検査：1,100 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：1,100 円 前立腺がん検診：1,400 円	電話予約 9 月 26 日から開始 予約定員に達したら受付終了		10 月 21 日	火	① 7：00～ ② 8：00～ ③ 9：00～	保健福祉センター
胃がん検診	集団検診	●胃部レントゲン検査 40 歳以上 ※※本検診の後、同日に結核・肺がん検診を受診することはできません。ご注意ください。	1,600 円	電話・ネット予約 10 月 1 日から開始		10 月 23 日	木	① 7：00～ ② 8：00～ ③ 9：00～	保健福祉センター
						10 月 24 日	金		保健福祉センター
						10 月 25 日	土		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	5 月 9 日から 検体容器配布 (保健福祉センター)		5 月 19 日(月)～23 日(金) 5 月 26 日(月)・27 日(火)		9：00～12：00 ※※受付時間を過ぎての提出は受付できません。 ご注意ください。	保健福祉センター
						6 月 3 日(火)～ 6 日(金) 6 月 9 日(月)～13 日(金)			
						10 月 21 日(火)～24 日(金)			
						12 月 1 日(月)～ 5 日(金)			
						2 月 3 日(火)～ 6 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	800 円	電話・ネット予約 1 月 8 日から開始		2 月 3 日	火	① 9：00～ ② 10：15～	保健福祉センター
						2 月 4 日	水		保健福祉センター

※4 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・血清クレアチニン検査・心電図検査・眼底検査・貧血検査

※5 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 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

ネット予約 QR



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○

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	9:50~10:40
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	※広報とねでお知らせします
期間	全8回コース
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物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

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状態のことです。

【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言われますか | ☐ はい | ☐ いいえ |
| ○今日が何月何日が分からない時がありますか | ☐ はい | ☐ いいえ |

1項目以上
該当



☆「キラリ☆脳トレ倶楽部」☆

音楽療法士・運動療法士と一緒に、みんなで音楽、運動を楽しみながら、脳を活性化します。

実施日	第1・2・3・4水曜日
	13:30~14:30
期間	1年間
料金	1回100円



○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つけることができます。

教室名	内 容	実施日	期 間	料 金	場 所
は っ っ 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 運動機器を使用	火・水・木・金曜日 9:00～（予約した時間 1人当たり40分程度）	6か月間	2,000円	旧文小学校 ※R7より 会場変更



○障害をお持ちの方のための機能訓練の相談○

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、生活機能訓練の相談を行います。

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の相談を行います。	第4木曜日 *予約制 午前9時～11時30分 （1人当たり30分程度）	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	毎週 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ッパ体操のほか、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
布川地区コミュニティセンター	第1・3火曜日	9:45～10:45
利根町文化センター	第2・4水曜日	10:00～11:00
	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）

歌声喫茶 「カンナ」	ピアノに合わせて楽しく合唱	
	第4月曜日 14:00～15:30	無料
「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	毎月第1火曜日	9:30～11:00
3 生涯学習センター	毎月第3火曜日	9:30～11:00
4 立木公民館	毎週火曜日	9:30～11:00
5 白鷺の街自治会館	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	毎月第2・4水曜日	9:30～11:30
10 ニュータウン集会所	毎月第1・2・4・5木曜日	10:00～11:30
11 早尾台自治会館	毎月第2・4木曜日	9:30～11:00
12 西楽院（内宿集会所）	毎月第2・4木曜日	10:00～11:00
13 布川地区コミュニティセンター	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	毎月第1・3金曜日 9:30～11:00
	午後の部	毎月第1・3金曜日 13:00～14:30
16 八幡台集会所（八幡台体操サロン）	毎週金曜日	10:00～11:30

どこの会場でも無料で参加できます。



お問い合わせ先：
保健福祉センター
いきがい支援係
TEL 0297-68-8291



4月

●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 もの忘れ相談	3	4	5
6	7	8 精神相談	9 もの忘れ相談	10 ヘルシー相談	11	12
13	14	15	16 もの忘れ相談	17	18	19
20	21	22 口腔相談	23 もの忘れ相談	24	25	26
27	28	29 昭和の日	30			

5月

●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 もの忘れ相談	8 ヘルシー相談	9	10
11	12	13 精神相談	14 もの忘れ相談	15	16	17
18	19	20 口腔相談	21 もの忘れ相談	22	23	24
婦人科検診（乳がん・子宮頸がん検診）						
大腸がん検診						
25	26	27	28 もの忘れ相談	29	30	31
婦人科検診（乳がん・子宮頸がん検診）						
大腸がん検診						

●婦人科検診の詳細は、P8 参照ください。

中年期は男女ともにホルモンバランスの変化による体調不良や精神的な不安定さが生じたり、身近な人の病気や喪失など環境の変化が多い時期になります。自殺者数も全体から見ると多く、この年代の悩みの多くは、仕事に関する、自分の健康病気にすることを挙げています。しかしながら、自分の健康や病気のリスクに対する自覚や優先度がそれほど高くない傾向にもあります。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト



- ・ 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、15分でできるセルフケア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。

自分でできるこころの整え方



アルコールと健康について

～少量の飲酒でも生活習慣病やがんの発症のリスクが高まります～

アルコールは自分の健康を守るため適量を守ることが大切です。過度な飲酒は健康障害等につながります。



厚生労働省が2024年2月に公表した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」のポイント

- ・ 飲んだお酒の量でなく、純アルコール量で飲酒量を把握する
純アルコール量の計算式
摂取量 (ml) × アルコール濃度 (度数 / 100) × 0.8 (アルコールの比重)



例) 500mlのビール缶1本 (アルコール濃度5%)
 $500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$

- ・ 飲酒量が少ないほど、飲酒によるリスクは少なくなるという報告もあり、疾患の発症リスクに着目し、健康に配慮することが重要

飲酒量の目安は純アルコール量 1日20g程度です。

※この量はあくまでも目安であり、飲酒習慣のない人に対し、推奨するものではありません。

また、女性、高齢者、すぐに顔が赤くなる人などは目安より少ない量が適量です。アルコールの影響が大きい未成年、妊婦・授乳中、アルコール依存症の人は飲んではいけません。また勤めないようにしましょう。

飲んだお酒の種類と量を選ぶと簡単に純アルコール量とアルコール分解時間がチェックできるWebツールを利用し、自分の飲酒量をチェックしてみましょう。

厚生労働省「アルコールウォッチ」専用ページはこちらから

<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>

携帯・スマホはこちらから



●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、P9を参照ください。

6月

●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 もの忘れ相談	5	6	7
		大腸がん検診				
		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				
8	9	10 精神相談	11 もの忘れ相談	12 ヘルシー相談	13	14
	大腸がん検診					
	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					
15	16	17	18 もの忘れ相談	19	20	21
22	23	24 口腔相談	25 もの忘れ相談	26	27	28
29	30					

7月

●成人・高齢者

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

こころの健康シリーズ ゲートキーパー

令和2年は、新型コロナウイルスの感染拡大により11年ぶりに自殺者数が増加に転じました。令和4年では、男性の自殺者が13年ぶりの増加、女性の自殺者数は3年連続の増加と、依然として深刻な状況が続いています。また、自殺未遂者は自殺者の10倍はいるといわれ、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」

自殺へと傾いている人は、何らかのサインを出しています。大切なことは、孤立させないことです。一歩踏み出して声をかけてみることで、相手が抱える悩みを打ち明けるきっかけを与えることになります。



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いることです。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。また、本人の気持ちを尊重し、結論を急がず、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、専門家の力も必要になってきます。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。

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

- 〈予約時間〉
- ① 午後1時30分～午後2時10分
 - ② 午後2時20分～午後3時
 - ③ 午後3時10分～午後3時50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

●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 精神相談	6 もの忘れ相談	7 ヘルシー相談	8	9
10	11 山の日	12	13 もの忘れ相談	14	15	16
17	18	19	20 もの忘れ相談	21	22	23
24	25	26 口腔相談	27 もの忘れ相談	28	29	30
31						

9月

●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 もの忘れ相談	4	5	6
7	8	9 精神相談	10 もの忘れ相談	11 ヘルシー相談	12	13
14	15 敬老の日	16	17 もの忘れ相談	18	19	20
21	22	23 秋分の日	24 もの忘れ相談	25	26	27
28	29	30 口腔相談				

「こころの体温計」～メンタルヘルスチェックシステム～

体調や環境にも大きく影響を受ける“こころ” 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/>

（パソコン、携帯電話共通）

※町公式ホームページからもご利用いただけます。

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。）

個人情報を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、早めに専門家に相談されることをおすすめします。



▼携帯・スマホは
こちらから



あなたとあなたの周りの大切な人のために

～“喫煙は嗜好品”では済ませられない～

喫煙をやめたくてもやめられないのは、こころも体も依存しているからかもしれません。タバコの葉に含まれているニコチンは麻薬と同じくらい依存性が高いと言われており、がんなどの疾患原因物質は、たばこことこの煙に含まれる多種多様な化学物質になります。

喫煙は体の細胞の遺伝子や器官を傷つけ、がん、循環器疾患（脳卒中や虚血性心疾患など）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）など呼吸器疾患、糖尿病などの生活習慣病、歯周病など様々な病気の原因になります。

たばこの三大有害物質は、次のものになります。

- ①ニコチン 体内に吸収されると血管を収縮させて血流を悪くする。
- ②タール 発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれる。
- ③一酸化炭素 体に取り込む酸素が低下し、動脈硬化を促進させる。

*現在のところ新型たばこ（加熱式・電子）電子タバコの使用と疾病及び死亡リスクとの関係は明らかではありませんが、健康被害を起こす恐れが否定できません。もし、禁煙を始めたいと思ったら・・・それがスタートです。



歩(ぽっ)とね健康ウォーキング ～手軽にコツコツ。歩きすぎず。～

年齢や季節を問わず、誰もが気軽に始めることができ、有酸素運動のひとつです。生活習慣病の予防だけでなく、脂肪燃焼効果やリフレッシュ効果などがあるとされています。

それぞれの都合や、体力、自分のペースで行うことができるので、自分の体調に合わせて、適度な水分摂取を行いながら、楽しんで行いましょう。正しい靴選びも大切です！

厚生労働省ホームページ
ウォーキングシューズより抜粋

ウォーキングシューズの選び方

指先が余裕をもって動かせたり、特にかかとがしっかりした靴を使用してください。

- ① かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こさそうな心配はないか
- ② かかとの部分がしっかりと包み込まれている
- ③ かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがある
- ④ 指先が余裕をもって動かせる
- ⑤ バットが土踏まずにフィットしている

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指定されています。

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」

茨城県公式健康推進アプリ



～スマートフォンであなたの健康をサポートします!～

茨城県では、県民の健康寿命日本一を目指し、県民が取り組む健康づくり活動（ウォーキングや健診受診等）を推進するために県公式スマートフォンアプリ「元気アップ!りいばらき」で、運動、食生活、健康、コミュニケーションの4区分の活動をポイント化し、貯めたポイントでインセンティブ（県品やサービス）に応募できる制度を運用しています。県の景品とは別に町の集団検診で使える無料クーポンが当たるチャンスもあります！ぜひ、健康づくりに取り組み、景品に応募しましょう！



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の読み取り



iPhone用



Android用

●各検診の詳細は、P8～9を参照ください。

10月

●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
			1 もの忘れ相談	2	3	4
5	6	7	8 もの忘れ相談	9 ヘルシー相談	10	11
12	13 スポーツの日	14 精神相談	15 もの忘れ相談	16	17	18
19	20	21	22 もの忘れ相談	23	24	25
		ミニドック	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				
26	27	28 口腔相談	29 もの忘れ相談	30	31	

11月

●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 文化の日	4	5 もの忘れ相談	6	7	8
9	10	11 精神相談	12 もの忘れ相談	13 ヘルシー相談	14	15
16	17	18	19 もの忘れ相談	20	21	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 口腔相談	26 もの忘れ相談	27	28	29
30						

利根町ヘルスメイト

食生活改善推進員（ヘルスメイト）は、「食」や「健康」について学び、各年齢に応じた「望ましい食習慣」や「食の大切さ」を、地域活動を通して広く普及させるために活動をしているボランティア団体です。さまざま教室やイベントで健康づくりを促進しています！



あなたも「ヘルスメイト」になって地域の健康を守りませんか？

こんな方にお勧めです ☆食や健康の知識を広げたい方
☆家族や自分の健康をサポートしたい方
☆食のボランティアとして仲間と活動したい方

男性会員さんも歓迎しています！



「ヘルシー相談」を受けてみませんか？

～お悩みの方に管理栄養士による個別相談を行っています～

- 検査結果に基準値範囲外の印がついているが、見方が分からない
- 健診結果の内容について相談したい
- 食生活を見直したい 等 お気軽にご相談ください

相談日	木曜	相談日	木曜
令和7年4月	10日	10月	9日
5月	8日	11月	13日
6月	12日	12月	11日
7月	10日	令和8年1月	8日
8月	7日	2月	12日
9月	11日	3月	12日

※相談日以外の日程調整も可能です。

会場 利根町保健福祉センター

予約 ① 9:00 ② 9:45
③ 10:30 ④ 11:15

1週間前までにお申し込みください

朝ごはん食べていますか？

朝食は活動的な一日を過ごすために大切なスイッチです。
脳と体をしっかりと目覚めさせるため、毎日欠かさず摂りましょう。

若い世代における朝食を欠食する人の割合 25.8%
特に若い世代の男性では31.5%が朝食を欠食しています

令和元年実施 農林水産省「食育に関する意識調査」抜粋

～朝食を摂る習慣のない方へ～

はじめの一步として

①まずは何か食べてみましょう（おにぎりやパン、果物だけでもOK）

↓食べる習慣ができたら・・・

②少し手を加えてみましょう

（ご飯に納豆をプラスする、パンに茹で卵をプラスする）

↓作る習慣ができたら・・・

③栄養バランスを考えて食べましょう（ご飯と焼き魚に味噌汁をプラスする）

☆忙しい朝ですが、手軽に摂れるものから
摂る習慣をつけていきましょう！



ヘルシー相談 及び ヘルスメイト 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: 0297-68-8291

12月

●婦人科検診、大腸がん検診の詳細は、P8～9
を参照ください。

●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 もの忘れ相談	4	5	6
	婦人科検診 (乳がん・子宮頸がん検診)		大腸がん検診			
7	8	9 精神相談	10 もの忘れ相談	11 ヘルシー相談	12	13
14	15	16	17 もの忘れ相談	18	19	20
21	22	23 口腔相談	24 もの忘れ相談	25	26	27
28	29	30	31			

1月

●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦	2	3
4	5	6	7 もの忘れ相談	8 ヘルシー相談	9	10
11	12 成人の日	13 精神相談	14 もの忘れ相談	15	16	17
18	19	20	21 もの忘れ相談	22	23	24
25	26	27 口腔相談	28 もの忘れ相談	29	30	31

～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・ゴールデンウィーク・お盆・年末年始は、お休みです

●脱衣所・浴室でご用意している物品

- ・石鹸
- ・風呂桶（5個）
- ・風呂イス（5個）



・初めてご利用される方には、申込書を提出していただきます。

～楽しく学んでみませんか～

●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	第1・3・4 火曜日	13:00～15:00
茶道	表千家	第1・3 火曜日	10:30～12:30
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

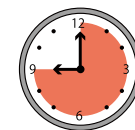
・講座利用料 1回100円（材料費などは実費） ・申し込み 随時受付。

健康づくりのための睡眠ガイド 2023

～睡眠はどの年代にも健康増進・維持に不可欠な休養活動～



睡眠で休養がとれて
いると感じている者
の割合 78.3%



睡眠時間が6～9時間
（60歳以上については6～8時間）
の者の割合 54.5%

令和元年 国民健康・栄養調査抜粋

睡眠時間が短いと肥満や糖尿病、循環器疾患などの生活習慣病や、うつ病、認知症の発症リスクが高まることがわかっています。しかし、現在は質も量も十分に確保されておらず、世界と比較しても調査対象33か国中一番短い平均睡眠時間になっています。十分な睡眠の確保は国全体の重要な健康課題になっており、これらは健康寿命の延伸に有意義であると考えられています。

良質な睡眠のための環境

暑すぎず 寒すぎず。
室温だけでなく、
寝床の中も大切です。
（寝床内温度は33度前後）
湿度は50%前後。

入浴は就寝の
1～2時間前にし、
深部体温が低下する
タイミングが、
入眠のタイミング
です

日光を浴びて
体内時計を
調整しましょう

できるだけ
静かな環境で。
テレビなどのつけっぱなしは
目が覚める刺激になります。
リラックスできる寝衣・
寝具を選びましょう。

寝室にはスマート
フォンやタブレット
端末は持ち込まないで、
できるだけ
暗くしましょう。

2月

●骨粗しょう症検診・大腸がん検診の詳細は、
P9を参照ください。

●成人・高齢者

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 もの忘れ相談	5	6	7
		骨粗しょう症検診		大腸がん検診		
8	9	10 精神相談	11 建国記念の日	12 ヘルシー相談	13	14
15	16	17	18 もの忘れ相談	19	20	21
22	23 天皇誕生日	24 口腔相談	25 もの忘れ相談	26	27	28

3月

●成人・高齢者

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

福ちゃん号 バス路線図

乗車するときは手を上げて



お知らせください。ただし、満車のときは次の便をご利用ください。



◎手荷物はご自身で持てる範囲で最小限に、また、シルバーカーなどは折りたたんで座席内に納まるものしか持ち込めません。

◎料金は無料で、どなたでもご利用できますが、第2・第4土曜日、日曜日、祝日、年末年始は運休となります。

..... 医 院

- ① 山中医院 68-7287
- ② 鈴木内科医院 68-3100
- ③ 服部内科医院 84-6063
- ④ 利根町国保診療所 68-2231
- ⑤ 協和ガーデッククリニック 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 協和ガーデッククリニック 68-8118



福祉バス 時刻表 (外回り) ※37と44は同じカスミ前停留所です。

令和7年4月1日現在

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	右回り出発 ↓	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 旧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
8:50	11:55	15:50	11 奥山 ☆		10:56	15:06
8:50	11:55	15:50	12 押戸 ☆		10:56	15:06
8:51	11:56	15:51	13 文間地区集落センター		10:55	15:05

↓	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	永田モータース前	↑	10:26	↑	14:36
↓	9:21	↓	12:26	↓	16:21	43	利根郵便局前	↑	10:25	↑	14:35
↓	9:22	↓	12:27	↓	16:22	44	カスミ前	↑	10:24	↑	14:34
↓	9:23	↓	12:28	↓	16:23	45	柳田國男記念公苑前	↑	10:23	↑	14:33
↓	9:23	↓	12:28	↓	16:23	46	布川東前 ☆	↑	10:23	↑	14:33
↓	9:25	↓	12:30	↓	16:25	47	利根配水場 ☆	↑	10:21	↑	14:31
	9:26		12:31		16:26	48	とねっ子公園前 ☆		10:20		14:30
	9:26		12:31		16:26	49	利根町役場		10:20		14:30
	9:27		12:32		16:27	50	フレッシュタウン ☆		10:19		14:29
	9:28		12:33		16:28	51	押付新田		10:18		14:28
	9:29		12:34		16:29	52	押付本田		10:17		14:27
	9:29		12:34		16:29	53	上曽根運動公園	↑	10:17		14:27
↓	9:30	↓	12:35	↓	16:30	54	戸田井橋	↑	10:16	↑	14:26
↓	9:31	↓	12:36	↓	16:31	55	羽根野 ☆	↑	10:15	↑	14:25
↓	9:32	↓	12:37	↓	16:32	56	羽根野台区民センター前	↑	10:14	↑	14:24
↓	9:32	↓	12:37	↓	16:32	57	羽根野台防災倉庫前	↑	10:14	↑	14:24
↓	9:33	↓	12:38	↓	16:33	58	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



福ちゃん号 バス路線図

乗車するときは手を上げて

お知らせください。ただし、満車のときは次の便をご利用ください。



◎手荷物はご自身で持てる範囲で最小限に、また、シルバーカーなどは折りたたんで座席内に納まるものしか持ち込めません。

◎料金は無料で、どなたでもご利用できますが、第2・第4土曜日、日曜日、祝日、年末年始は運休となります。

..... 医 院

- | | |
|---------------|---------|
| ① 山中医院 | 68-7287 |
| ② 鈴木内科医院 | 68-3100 |
| ③ 服部内科医院 | 84-6063 |
| ④ 利根町国保診療所 | 68-2231 |
| ⑤ 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 協和ガーデンクリニック | 68-8118 |



福祉バス 時刻表（内回り）※文間・東文間方面には行きません ※27と34は同じカスミ前停留所です。 令和7年4月1日現在

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

↓	10:33	↓	13:48	↓	15:58
↓	10:34	↓	13:49	↓	15:59
↓	10:34	↓	13:49	↓	15:59
↓	10:34	↓	13:49	↓	15:59
↓	10:35	↓	13:50	↓	16:00
↓	10:36	↓	13:51	↓	16:01
↓	10:39	↓	13:54	↓	16:04
↓	10:40	↓	13:55	↓	16:05
↓	10:40	↓	13:55	↓	16:05
↓	10:43	↓	13:58	↓	16:08
↓	10:45	↓	14:00	↓	16:10
↓	10:45	↓	14:00	↓	16:10
↓	10:46	↓	14:01	↓	16:11
↓	10:47	↓	14:02	↓	16:12
↓	10:48	↓	14:03	↓	16:13
↓	10:49	↓	14:04	↓	16:14
↓	10:50	↓	14:05	↓	16:15
↓	10:51	↓	14:06	↓	16:16
↓	10:52	↓	14:07	↓	16:17
↓	10:53	↓	14:08	↓	16:18
↓	10:54	↓	14:09	↓	16:19
↓	10:55	↓	14:10	↓	16:20
↓	10:56	↓	14:11	↓	16:21
↓	10:57	↓	14:12	↓	16:22
↓	10:58	↓	14:13	↓	16:23
↓	10:58	↓	14:13	↓	16:23
↓	10:59	↓	14:14	↓	16:24
↓	11:00	↓	14:15	↓	16:25
↓	11:01	↓	14:16	↓	16:26
↓	11:01	↓	14:16	↓	16:26
↓	11:03	↓	14:18	↓	16:28
↓	11:04	↓	14:19	↓	16:29
↓	11:04	↓	14:19	↓	16:29
↓	11:05	↓	14:20	↓	16:30
↓	11:06	↓	14:21	↓	16:31
↓	11:08	↓	14:23	↓	16:33
↓	11:11	↓	14:26	↓	16:36

↓
右回り到着

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

↑
左回り出発

↑	9:37	↑	12:27	↑	15:22
↑	9:36	↑	12:26	↑	15:21
↑	9:36	↑	12:26	↑	15:21
↑	9:36	↑	12:26	↑	15:21
↑	9:35	↑	12:25	↑	15:20
↑	9:34	↑	12:24	↑	15:19
↑	9:31	↑	12:21	↑	15:16
↑	9:30	↑	12:20	↑	15:15
↑	9:30	↑	12:20	↑	15:15
↑	9:27	↑	12:17	↑	15:12
↑	9:25	↑	12:15	↑	15:10
↑	9:25	↑	12:15	↑	15:10
↑	9:24	↑	12:14	↑	15:09
↑	9:23	↑	12:13	↑	15:08
↑	9:22	↑	12:12	↑	15:07
↑	9:21	↑	12:11	↑	15:06
↑	9:20	↑	12:10	↑	15:05
↑	9:19	↑	12:09	↑	15:04
↑	9:18	↑	12:08	↑	15:03
↑	9:17	↑	12:07	↑	15:02
↑	9:16	↑	12:06	↑	15:01
↑	9:15	↑	12:05	↑	15:00
↑	9:14	↑	12:04	↑	14:59
↑	9:13	↑	12:03	↑	14:58
↑	9:12	↑	12:02	↑	14:57
↑	9:12	↑	12:02	↑	14:57
↑	9:11	↑	12:01	↑	14:56
↑	9:10	↑	12:00	↑	14:55
↑	9:09	↑	11:59	↑	14:54
↑	9:09	↑	11:59	↑	14:54
↑	9:07	↑	11:57	↑	14:52
↑	9:06	↑	11:56	↑	14:51
↑	9:06	↑	11:56	↑	14:51
↑	9:05	↑	11:55	↑	14:50
↑	9:04	↑	11:54	↑	14:49
↑	9:02	↑	11:52	↑	14:47
↑	9:00	↑	11:50	↑	14:45

◎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 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 面接は要予約
子育て	子どもの教育相談	電話：0296-71-3870 FAX：0296-71-3870	月～金 8：30～20：00 土 8：30～17：00 （休日・年末年始除） FAX/メール 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 来所相談は要予約（平日） メールも可
		来所：0296-78-3219	月～金 9：00～16：30 （祝日・年末年始除）	
	非行問題に関する相談電話	029-295-2020	月～金 8：30～17：15	非行問題行動を有する児童の電話相談
児童虐待	土浦児童相談所	029-821-4595	月～金 （祝祭日・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～金 9：00～17：00	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 メールも可
	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・友人関係困っていること・悩みなど メールも可
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 9：00～21：00 土・日・祝日 9：00～17：00 （年末年始除）	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	029-231-0900	平日（年末年始除） 9：00～17：00	少年や保護者から、非行や犯罪被害に関する相談 メール 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	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 9：00～17：30 （年末年始・祝祭日除）	ひきこもりに関する相談 面接、オンライン相談（要予約） メールも可

	窓口名称	電話番号	時 間	相談可能な内容等・その他
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）
薬物・アルコール・くすりの相談	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・アルコール・ギャンブルなど依存症に関する相談 相談は完全予約制
	薬物相談			
	くすりの相談室	029-306-8945 （県薬剤師会）	月～金 9：00～12：00 /13：00～16：00	くすりに関する一般的な質問や相談
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 （祝祭日・年末年始除） 8：30～17：15	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			
	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
	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（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	
	いばらきの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	祝日・年末年始除 心に抱える悩み全般に関する相談
出産・妊婦	いばらき妊娠・子育てホットライン	029-301-1124 （県助産師会）	月・火・水・金 10：00～17：00 （祝日・お盆・年末年始除）	助産師による思春期のことや子育てのこと等の相談 相談無料（LINE相談可）

病院・診療所など県内の医療機関に関する情報の提供
→「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

