

令和8年度

令和8年4月～令和9年3月

こころの健康づくりカレンダー

趣味講座♥サンルーム

文化祭での様子



絵手紙



すずらの会



書道



ゆうの会



生け花



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	成人の検診（集団検診・医療機関検診）	8～9
	今年度の無料検診（年齢限定）	8
	利根町ヘルスメイト・ヘルシー相談	20
	元気アップ！りいばらき	22
介護予防	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	妊娠期から子育て期のこころの健康	6
	ストレス / こころの体温計	14
	ゲートキーパー / 精神保健相談	16
	たばこ / 薬物	18
	女性の健康	20
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

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

定期予防接種

(予防接種ガイドライン 2025 参照)

問い合わせ先：保健福祉センター 健康増進係 ☎ 68-8291

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 (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 (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 2～12 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 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 【1 期追加】 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 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) ※初回接種開始時の月齢ごとに接種方法が異なります。	標準的な接種開始年齢 ※なるべくこの時期に接種を開始しましょう。 ●生後 2～7 月に至るまで (生後 2 月になる前日から生後 7 月になる前日) 初回接種 3 回 追加接種 1 回	【初回】 1 回目 → 2 回目 → 3 回目 → 【追加】 4 回目 1 回目の接種から 27 日以上の間隔をあけて (生後 12 月までに完了) 2 回目の接種から 27 日以上の間隔をあけて (生後 24 月までに完了) 3 回目接種から 60 日以上の間隔をあけて、生後 12 月以降に接種 ※標準的には生後 12 月から 15 月 *初回 2 回目及び 3 回目は、生後 24 月に至るまでに接種することとし、それを超えた場合は行わない (追加接種は可能)。また、初回接種のうち 2 回目の接種は生後 12 月までに行うこととし、それを超えた場合は初回接種のうち 3 回目は行わない (追加接種は可能)。
		3 回 各 0.5ml 初回接種 2 回 追加接種 1 回	生後 7 月に至った日～12 月に至るまで (生後 7 月になった日から 1 歳になる前日)	【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 月に至った日～24 月に至るまで (1 歳になった日から 2 歳になる前日)	1 回目 → 2 回目 1 回目接種後 60 日以上の間隔をあけて接種
		1 回 0.5ml	生後 24 月に至った日～60 月に至るまで (2 歳になった日から 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：令和 2 年 4 月 2 日～令和 3 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 8 年 4 月 1 日～令和 9 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 A	4回 3歳未満： 各0.25ml	【1期初回、追加】 生後6月～90月に至るまでの間 (生後6月になる前日から7歳6ヵ月になる前日) 標準的な接種開始年齢 1期初回：3歳 1期追加：4歳 ※なるべくこの時期に接種を開始しましょう。 【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期追加】 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 【2期：9～13歳未満】 標準：小学4年生 標準的には6日から 28日までの間隔で接種 標準的にはおおむね一年後に接種
		3歳以上： 各0.5ml	【特例 平成17年の積極的な勧奨の差し控えにより、接種の勧奨が差し控えられたお子さんに対する接種機会の確保】 対象 平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方で、平成17年5月30日の積極的勧奨の差し控えによって第1期（3回）、第2期（1回）の接種が行われていない可能性がある20歳未満の方。→接種機会が確保されますので保健福祉センターで予診票を発行します。母子健康手帳をご持参ください。	
二種混合 (ジフテリア・破傷風)		1回 0.1ml	11歳以上13歳未満 ※個別通知あり 標準的な接種期間 小学6年生	乳幼児期に接種した三種混合ワクチン又は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)		2～3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	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回目の接種から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。
RSウイルス		1回 0.5ml	妊娠28週～37週に至るまで 対象になる方へは、予診票を発行いたします。 ※令和8年4月1日時点で対象の方へは、個別通知を予定しております。	
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)	④ B	1回 0.5ml	①接種当日に65歳以上になる方→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） ※高齢者インフルエンザ接種期間：令和8年10月1日～令和9年1月31日 ※新型コロナウイルス感染症接種期間：令和8年10月1日～令和9年3月31日	
新型コロナウイルス感染症 町の助成：5,000円 (差額は自己負担あり)	他 B	1回 製剤により異なる		
高齢者肺炎球菌 町の助成額： 3,500円 (差額は自己負担あり)	④ B	1回 0.5ml	今までに肺炎球菌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り、予防接種を行う必要がないと認められる方は、対象ではありません。) ①65歳となる方(65歳の誕生日の前日～66歳の誕生日の前日まで)→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）	
帯状疱疹 町の助成額 生：4,000円 不活化：10,000円(x2回) (差額は自己負担あり)	⑤ B ④ B	1回 0.5ml 2回 各0.5ml	今までに帯状疱疹の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、帯状疱疹ワクチンを接種したことがあり、予防接種を行う必要がないと認められる方は、対象ではありません。) ①令和9年3月31日時点で65歳以上の5歳年齢ごとの方(65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳)→対象の方へは、4月1日に予診票を送付します。 ②接種当日60歳～65歳未満で、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8年4月1日～令和9年3月31日	

【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、個人の疾患の予防と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。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。

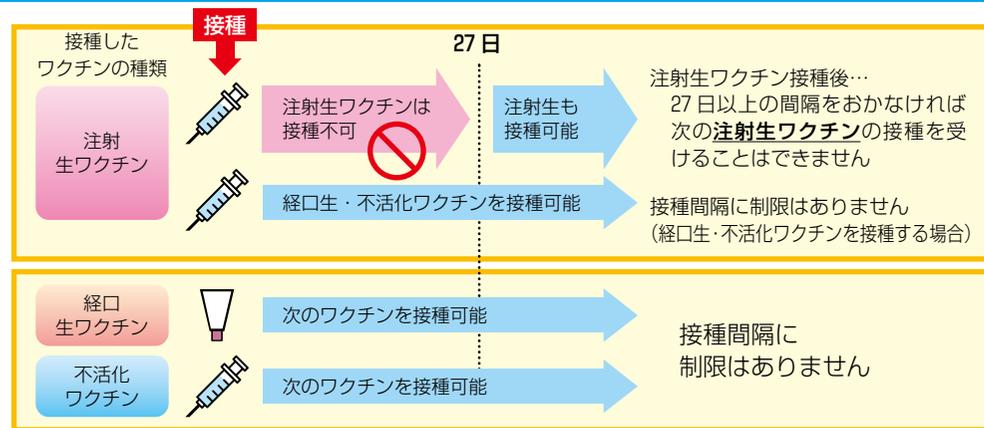
予防接種名	種類	町の助成額 (1回あたり)	自己負担額	対象者	
おたふくかぜ	(生)	3,500円(1回)	接種料金から助成額を差し引いた額	1歳以上5歳未満	多子世帯の方への町の額 ※多子世帯とは、同一世帯に中学3年生までのお子さんが3人以上いる世帯のうち、3人目以降のお子さんです。
小児インフルエンザ	(不)	1,500円(2回まで)		1歳以上中学3年生まで (フルミスト：2歳以上中学3年生まで) *接種の助成期間は令和8年10月1日～令和9年1月31日です	
	(生) (フルミスト)	1,500円(1回)			上限7,000円(1回) 1回につき上限3,000円(2回まで)
高齢者肺炎球菌	(不)	3,500円(1回)		○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。	
带状疱疹	(生) (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歳以上かつ定期予防接種の年齢に該当しない方 2. 過去に任意予防接種の助成制度を利用したことがない方 【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)		○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、保険証や免許証等の接種者の氏名・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



子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、医療機関へ予約が必要です。下記に以外の予防接種に関しては、医療機関へお問合せください。
* 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7年12月現在

医療機関名	休診日	住所	電話	接種時間	助成が受けられる予防接種																	
					定期接種											任意接種						
					□ タ	B 型 肝 炎	五 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	肺 炎 球 菌 用	水 痘	ウ イル ス	高 年 齢 者	新 型 コ ロ ナ	肺 炎 球 菌 者	高 年 齢 者	帯 状 疱 疹	お た ふ く
鈴木内科医院	水・木(第1・3・5)・土の午後・日・祝日	早尾 890-1	68-3100	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	接種の種類によって時間が異なります	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	×	○	○	○
利根町国保診療所	土(第2・4)・日・祝日	羽中 200	68-2231	水曜日の 14:00~15:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○
山中医院	水・日・祝日	中田切 1-1	68-7287	9:00~12:00 15:00~18:00	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	×	○	○	○
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	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合せください。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、生活保護を受けている方は無料になります。対象者で前年度に予防接種を受けた方へは、個人負担免除券を送付します。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、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。



妊娠期から子育て期

こども家庭センター（子育て支援課内）では、町内に在住するすべての子どもとその家庭及び妊産婦に対し、妊娠期から子育て期にわたり、関係機関と連携をとり切れ目のないサポートを行っています。

こども家庭センターについて（乳幼児健診・相談 他）は、QRから  ご確認ください。

ひとりで抱え込まないことが大切です

Welcome 

妊娠・出産の時期は、ホルモンバランスの急変でママの心は不安定になりやすく、誰もがうつ状態や子育ての困難を引き起こすことがあります。産後うつは、身体の病気と同じでこじらせる前に病院を受診しましょう。

また、赤ちゃんとの生活がスタートし、生活リズムの乱れなど育児と仕事の両立が困難でストレスを抱え込むなどパパも産後うつになる可能性があります。

産後うつは、うつの自覚がないことが多いです。周囲が変化に気づき、早期に病院や支援機関につなげることも大切です。

出産・子育ては、周囲の助けも必要です。つらい気持ちは誰かに話すことでこころの負担が減ります。ひとりでがんばらず、誰かに話してみませんか。

母子手帳アプリ
とねなびさくらっこ
by 母子モ

妊娠から出産、育児までをフルサポート。
地域とつながる、安心の子育て支援アプリです。家族みんなで共有し、子どもの成長を見守りましょう。



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歳以下）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。

利根町役場 こども家庭センター TEL 0297-68-2211

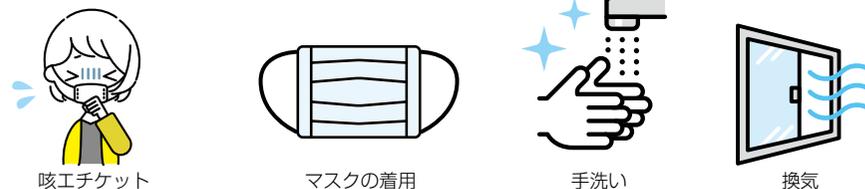
感染対策・予防

①病原体（感染源）②感染経路 ③宿主（感染を受ける人）の3つの要因がそろうことで感染症が発症します。
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。

病原体の排除  手指消毒 熱湯消毒	感染経路の遮断  手洗い マスク着用 うがい	宿主の抵抗力向上  ワクチン接種 体力をつける
---	--	---

感染症対策のポイント

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。



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回繰り返し	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

●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

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。

※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。

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。
- ▶さらに令和6年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…



救急電話相談 24時間365日

【相談無料】※通話料は利用者負担

※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

<p>厚生労働省 医療情報ネット</p> <p>診療日や診療科目などから全国の医療機関・薬局を検索できます。</p>	<p>茨城県 救急電話相談</p> <p>急な病気やケガで救急車を呼ぶか迷ったときは救急電話相談にご相談ください。</p>	<p>茨城県 こどもの救急手引き</p> <p>お子さまの急な病気やケガで困ったときに、役立つ情報を紹介しています。</p>	<p>日本小児科学会 こどもの救急</p> <p>夜間や休日など診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。</p>
--	---	--	--

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 TEL0297-78-6111
診療科目	内科・外科
診療時間	【土曜日】17時～翌朝9時 【日曜日・年末年始】9時～翌朝9時

かかりつけ医をもちましょう

『かかりつけ医』を持ち、上手に医療と関わることは、自分の身近で頼りになる存在を持つことであると同時に、将来にわたって適切な医療体制の維持をしていくために必要な工夫になります。

体調に異変を感じた場合は、比較的症状が軽いうちに、**できる限り日中の診療時間内に受診するようにしましょう。**

そうすることで、診療にかかる時間や費用も夜間診療や、救急外来に比べて少なく抑えることができます。

診る人も、人。その働き方の改革にご協力をお願いします。



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）
- 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。
- 生活保護を受けている方は、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9年3月31日現在の年齢です。
- 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。
- 各検診（健診）は、年度内に1回受診ください。

* 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17年4月2日～平成18年4月1日	集団検診・施設検診
乳がん検診	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日	集団検診・施設検診
肝炎検診	昭和61年4月2日～昭和62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



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9年3月15日 **今年度の 受診券発行は4月24日開始	① 13:00 ② 13:45	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)				
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 ※3 ※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21日から開始 予約定員に達したら受診終了 電話予約 11月10日から開始	5月18日 月 5月19日 火 5月20日 水 5月21日 木 5月22日 金 5月24日 日 5月25日 月 5月26日 火 11月30日 月 12月1日 火	★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9年3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。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歳以上の方で奇数年齢の年に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	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	●レントゲン検査：無料	**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方(左記検診のみ受診希望) 要予約 ●6月実施分 WEB予約 5月11日から5月25日 電話予約 5月12日から ●10月実施分 WEB予約 9月28日から10月13日 電話予約 9月29日から 【問い合わせ】 保健福祉センター	6月2日 火 6月3日 水 6月4日 木 6月5日 金 6月7日 日 6月8日 月 6月9日 火 6月10日 水 6月11日 木 6月12日 金 10月21日 水 10月22日 木 10月23日 金 10月24日 土	①9:00 ②9:30 ③10:00 ④13:00 ⑤13:30 ⑥14:00 6月8日(月)と10月24日(土)は、午前中のみ実施	生涯学習センター 文化センター 文化センター 文化センター 文化センター 総合教育センター 利根町役場 利根町役場 利根町役場 利根町役場 文化センター 文化センター 生涯学習センター 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				
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				
生活保護世帯の方の健康診査		●身体測定、腹囲、血圧、問診、診察、尿検査、血液検査(脂質・肝機能・血糖) 40歳以上の生活保護世帯	無料				
ミニドック	集団検診	日数拡大 6月にも実施! ●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 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(追加検査は上限1,000円) 【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 4月23日から開始 予約定員に達したら受付終了 電話予約 9月16日から開始	6月1日 月 10月20日 火	①7:00 ②8:00 ③9:00	保健福祉センター
			胃がん検診	●胃部レントゲン検査 40歳以上 **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	WEB予約 9月28日から開始 電話予約 9月29日から開始	10月22日 木 10月23日 金 10月24日 土
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11日から検体容器配布(保健福祉センター) 各集団の検診等、6月の特定健診及び後期高齢者健診の予約の際、希望者へ検体容器を郵送します。	5月18日(月)～22日(金) 5月25日(月)・26日(火) 6月1日(月)～5日(金) 6月8日(月)～12日(金) 10月20日(火)～23日(金) 11月30日(月)～12月4日(金) 2月2日(火)～5日(金)	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。 ※6	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	800円	WEB予約 1月6日から開始 電話予約 1月7日から開始	2月2日 火 2月3日 水	①9:00 ②10:30	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

※6 大腸がん検診の検体容器提出は、各集団検診、特定健診及び後期高齢者健診会場での提出も可能です。

【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

電話予約の開始日より早く
WEB予約が可能になりました

WEB予約QR



高齢者・障がい者等の健康はつらつ支援

介護予防の教室

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」と思っていないですか？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】※どちらかのチェック項目該当で対象

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
- 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
- 15分続けて歩いていますか
- この一年間に転んだことがありますか
- 転倒に対する不安は大きいですか

- はい いいえ



3つ以上

- 歩行でつまずきやふらつきが気になる はい いいえ
- 片足立ちで靴下がはけない はい いいえ
- 家のやや重作業に困難さを感じる はい いいえ
- 同年代の人より歩行速度が遅いと感じる はい いいえ
- 階段を2、3階まで使うと疲れる はい いいえ



3つ以上



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～1年間

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。

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】※どちらかのチェック項目該当で対象

- 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 はい いいえ
- BMI= 体重kg ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

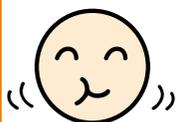


2つとも

- 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
- 口の渴きが気になりますか はい いいえ



2つ以上



がむかむか 栄養塾

お口のトラブルや低栄養改善のための教室。

「むせ」「口の渴き」「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



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】※**どちらかのチェック項目該当**で対象

- 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
- 今日が何月何日が分からない時がありますか はい いいえ



- 物の置き忘れがある はい いいえ
- 物や人の名前が出にくくなったと感じる はい いいえ
- やろうとしたことを忘れることがある はい いいえ
- 認知症になるのではないかと心配になる はい いいえ



キラリ☆ 脳トレ倶楽部

音楽療法士・理学療法士と一緒に、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 13:15～14:15

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。2か月に1回、「広報とね」にて募集します。(申込制。申込多数の場合、抽選。)

教室名	内容	実施日	期間	料金	場所
はっらっ 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 7種類の運動機器を使用	火・水・木・金曜日 9:10～(予約した時間 1人当たり50分程度)	6か月間	2,000円	とねふれあいプラザ 1階 トレーニングルーム



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

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	11:00



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。

対象	会場	住所	日程	時間
自由参加	1 保健福祉センター	下曾根 221-1	毎週月曜日	13:00~14:30
	2 東部農村集落センター	加納新田 2736	毎月第1火曜日	9:30~11:00
	3 生涯学習センター	中谷 967	毎月第3火曜日	9:30~11:00
	4 立木公民館	立木 2184	毎週火曜日	9:30~11:00
	5 白鷺の街自治会館	布川 2592-12	毎週火曜日	13:30~15:00
	6 国保診療所	羽中 200	毎週水曜日	9:30~11:00
	7 文間地区農村集落センター	大房 486-1	毎週水曜日	9:30~11:00
	8 四季の丘集会所	四季の丘 1-14-2	毎週水曜日	9:30~11:00
	9 もえぎ野台集会所	もえぎ野台 4-5-1	毎月第2・4水曜日	9:30~11:00
	10 ニュータウン集会所	中田切 417-34	毎月第1・2・4・5木曜日	10:00~11:30
	11 早尾台自治会館	早尾 300-447	毎月第2・4木曜日	9:30~11:00
	12 西楽院 (内宿集会所)	布川 3019	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	布川 2958-1	毎週金曜日	9:30~11:00
	14 フレッシュタウン自治会館	布川 618-67	毎週金曜日	9:30~11:00
	15 羽根野台区民センター	羽根野 800-19	毎月第1・3金曜日	9:30~11:00 13:00~14:30
	16 八幡台集会所	八幡台 14-7	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



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



4月

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	10	11
12	13	14 精神保健相談	15 もの忘れ相談 ヘルシー相談	16	17	18
19	20	21	22 もの忘れ相談	23	24	25
26	27	28 口腔相談	29 昭和の日	30		

5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。

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 精神保健相談	13 もの忘れ相談 ヘルシー相談	14	15	16
17	18	19	20 もの忘れ相談	21	22	23
	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 80%;"></div> <div style="width: 15%; text-align: right;"> <p>婦人科検診 (乳がん・子宮頸がん検診)</p> <p>大腸がん検診</p> </div> </div>					
24	25	26 口腔相談	27 もの忘れ相談	28	29	30
31						

2人に1人は
感じている?!

ストレスって何だろう???



ストレスとは外部から、刺激を受けた時に生じる緊張状態のことで、日常の中で起こる様々な変化が原因になりますが、困ったことに人によって感じ方はそれぞれです。

また、同じ変化でも、体調や、置かれている状況によりストレスに感じることもあれば、感じないときもあって、進学や就職、結婚や出産など周りから見たら喜ばしい出来事や楽しいことも、変化であり、刺激のため、ストレスの原因になることもあります。

環境的要因
天候や騒音など

身体的要因
病気や睡眠不足など

心理的要因
不安や悩みなど

社会的要因
人間関係がうまくいかない
仕事が忙しい など



*ストレスを受けている状態では、眠れない、おなかが痛くなる、怒りっぽくなるなど、何らかのストレスサインが出ているものです。ストレスサインが出ているからこころの病気というわけではありませんが、気がつかずに放置を続けると、更に調子を崩してしまうこともあります。サインが出ていないか、出ていたらどのようにそのストレスを解消するかを日頃の生活から工夫していくことが重要になります。

- ♡ 良質な睡眠・バランスの取れた食事・適度な運動など生活習慣を整えましょう。
- ♡ 自分の考え方の特徴を知り、考え方やものの見方を少し変えてみましょう。
- ♡ 困ったときは誰かに話したり、相談してみましょう。
ストレスサインの中には、こころの病気が潜んでいることがあります。
どうしたらいいんだろう?と思ったら、まずは保健福祉センターにご相談ください。

こころの体温計

こころの変化に気がついていませんか?



“こころ”は、とても敏感です。今置かれている環境や状況、天気や季節など、日々変化しています。

『こころの体温計』は、携帯電話やパソコンから簡単な質問に答えて、ストレス度や落ち込み度など手軽にこころの健康状態をチェックできるシステムです。

こころの体温計 (本人モード)

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

【赤い魚】自分の病気などのストレス

赤い魚が上がる程に体が熱くなります

【水の透明度】落ち込み度

赤い魚が上がる程に水が濁ります

【黒い魚】対人関係のストレス

黒い魚が上がる程に水が濁ります

自分のこころの状況だけではなく、家族、赤ちゃんを抱えるママ、ストレス対処タイプテスト、アルコールチェック、いじめチェックの6つのモードによる確認ができます。

悩みや心配ごとを一人で抱えないように、自分のこころと向き合ってみませんか。

▼こころの体温計(利根町)専用ページ

<https://fishbowlindex.jp/tonel/>
(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。

▼ご利用時の注意事項

利用料は無料です。(通信料は自己負担となります。)
個人情報へ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。

▼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

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 もの忘れ相談	4	5	6
	大腸がん検診					
	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					
7	8	9 精神保健相談	10 もの忘れ相談 ヘルシー相談	11	12	13
	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					
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				

7月

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 ヘルシー相談	9	10	11
12	13	14 精神保健相談	15 もの忘れ相談	16	17	18
19	20 海の日	21	22 もの忘れ相談	23	24	25
26	27	28 口腔相談	29 もの忘れ相談	30	31	

令和6年の自殺者数は、前年比べて1,517人減少し、20,320人であり、3年連続の減少となっています。男女別にみると、男性の自殺者数は女性の2倍でした。また、自殺者数の推移は、令和元年に近い推移となっています。

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あることです。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8年	4月14日（火）	令和8年	10月13日（火）
	5月12日（火）		11月10日（火）
	6月9日（火）		12月8日（火）
	7月14日（火）	令和9年	1月12日（火）
	8月4日（火）		2月9日（火）
	9月8日（火）		3月2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

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

9月

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



受動喫煙防止のルールを守りましょう！



平成17年2月に、わが国も署名した「たばこの規制に関する世界保健機関枠組み条約」が、公衆衛生分野初の多数国間条約として発効されました。それ以降、町も受動喫煙のない社会を目指して、たばこ健康に関する情報を発信しています。



たばこは、紙巻きたばこ、葉巻やパイプに加え、近年は加熱式たばこや電子タバコなど喫煙具も様々なものが普及してきています。

喫煙により引き起こされるがんや、心疾患、呼吸器疾患などの健康問題はもちろん“誰かが吸っているたばこの煙（受動喫煙）”による健康被害は明らかになっていますが、厚生労働省の電子タバコの注意喚起では、電子タバコの使用と疾病及び死亡リスクとの関連については現時点では明らかではありませんが、海外では電子タバコによるものと疑われる肺疾患等の健康被害症例が報告されているとのこと。

受動喫煙が、健康に悪影響を及ぼすことは、科学的に明らかであり、子どもの喘息や乳幼児突然死症候群等のリスクを高めることがわかっています。

電子タバコの普及により、喫煙者の減少は鈍化しており、厚生労働省では引き続き、電子たばこ使用に関する健康影響について情報収集を行っているところです。

* 厚生労働省

たばこ健康に関する情報ページ



* 茨城県

茨城県のたばこ対策・受動喫煙について



薬物

薬物乱用『ダメ。ゼッタイ。』の合言葉の奥に



「覚せい剤やめますか。それとも人間やめますか。」

かつて、薬物乱用防止の標語は、薬物を始めてしまった人々へ向けてのものばかりでしたが、現在の『ダメ。ゼッタイ。』は、お母さんが子どもに「ダメよ。そんなことをしては」と言い、子どもがそれにこたえろといった、愛情のこもった親子の会話のように、と考えられました。

薬物は、使用しない・させないための教育という一次予防に加え、使用者の早期発見、治療、再び使用しないための教育、使用した人に残る後遺症などに対するアフターケア、社会復帰への長い道のりが必要であり、多くの人の支えなくては難しい現状です。

覚せい剤をはじめとする薬物乱用は、脳の正常な働きを阻害し、脱力感や幻覚、妄想など精神障害と身体の両面に深刻な影響を与えます。

“一人で悩まず、まず相談”

秘密厳守の相談窓口があります。



厚生労働省

薬物乱用防止に関する情報



茨城県

薬物乱用防止関係



★ 薬物乱用とは？

薬物や薬品を本来の医療目的と異なる理由で使用したり、医療目的ではない薬物を不正に使用したりすることです。覚せい剤や大麻等違法な薬物は、持っているだけでも犯罪になりますが、薬局などで買う医薬品や化学薬品であっても、本来の目的ではない使い方をしたり、決められた用法容量を守らないことは、薬物乱用にあたります。

薬物乱用は全世界で問題視されており、人間の生命はもちろん、社会や国の安全・安定を脅かす深刻な問題のひとつとなっているのです。

用法・容量を守って
正しくお使いください





会員募集中!

利根町ヘルスマイト ～私達の健康は私達の手で～

食生活改善推進員（ヘルスマイト）は、「食」を通じた健康づくりの全国組織のボランティア団体です。乳幼児から高齢者まで全世代を対象に、食育活動や正しい食生活の普及活動を行っています！



茨城県食生活改善推進員協議会では令和5年度より「地域学生食育プロジェクト」が開始されました。利根町でも新規事業として、筑波大学医学群医学類3年生と一緒に地域の方へ食育推進ボランティア活動をしています。

「ヘルシー相談」のお知らせ

病気の予防や健康増進を図ることを目的に個別相談を行っています。健診結果の相談、食生活の見直しなど小さなお悩みでもお気軽にご相談ください。



相談日	水曜	相談日	水曜
令和8年4月	15日	10月	14日
5月	13日	11月	11日
6月	10日	12月	9日
7月	8日	令和9年1月	13日
8月	12日	2月	10日
9月	9日	3月	10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

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: 0297-68-8291

こころの健康シリーズ



女性の健康



女性は、ライフステージごとに様々な健康課題があります。一生を通じてエストロゲン、プロゲステロンなど女性ホルモンの影響を受け、結婚や育児などのライフイベントによって男性とは異なった心身の変化を生じます。

また、現代は働く女性が増えたことにより、医学や社会の意識が変化し、月経・妊娠・更年期の悩みが「社会の問題」として注目されるようになりました。

女性一人一人が生涯を通じて明るく、充実した日々を過ごせる「未来」に向けて本人だけでなく、周囲や社会全体で取り組んでいきましょう。

～女性の健康を守るために～

① 定期的な健康チェック

婦人科検診やセルフチェック

② 生活習慣を整える

適度な運動、バランスのとれた食事、睡眠の量や質の見直し

③ メンタルヘルスのケア

心の健康は体の健康、必要であれば専門家に相談を

④ 社会や職場の理解

働きやすい環境づくり、制度の充実など



～厚生労働省 女性の健康についての情報提供サイト～

ライフステージ別の健康ガイドや病気のセルフチェック等、様々な情報が掲載されています。

「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」専用ページは
こちらから～

<https://w-health.jp/>

携帯・スマホはこちらから



12月

●婦人科検診（乳がん・子宮頸がん検診）、
大腸がん検診の詳細は、P8～9を参照ください。

1月

日	月	火	水	木	金	土
		1 婦人科検診	2 もの忘れ相談	3	4	5
6	7	8 精神保健相談	9 もの忘れ相談 ヘルシー相談	10	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	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
					1 元旦	2
3	4	5	6 もの忘れ相談	7	8	9
10	11 成人の日	12 精神保健相談	13 もの忘れ相談 ヘルシー相談	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						

～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
9:30～12:00	男性	女性	休み	男性	女性
12:30～15:00	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	10:00～12:00
絵手紙		第1・3 金曜日	13:30～15:30
大正琴	琴伝流	第1・3 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。

健康とポイント活動（通称“ポイ活”）を合わせてがっちり元気に！



元気アップ!りいばらき

始めましょう！

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」を運用しています。このアプリは、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）に応募できる制度ですが、県の景品とは別に町の集団検診で使える無料クーポン等が当たるチャンスもあります！健康づくりに取り組み、景品に応募しましょう！

県景品例：常陸牛ハンバーグセット、茨城県産コシヒカリ10キロ、QUOカードPay 等
スマートフォンがなくても、紙のポイント集計票でも参加が可能です。紙の集計票をご希望の方は、利根町保健福祉センターまでご一報ください。

ウォーキングやランニング、サイクリング、体操の実施

運動



食生活



野菜摂取と適塩質問へのアプリ質問に対する毎日の回答

町等主催の健康イベント、健診、がん検診の受診

健康



コミュニケーション



町等主催の社会参加イベント参加等

アプリのダウンロード方法（アプリは無料） *通信料金は各自ご負担ください。

スマートフォンのアプリストアから検索 または 下記QRの読み取り

元気アップ!りいばらき

検索



iPhone 用



Android 用

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。

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

3月

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



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。



◎手荷物を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

令和8年2月1日現在

- 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

令和8年2月1日現在

- 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



外回り時刻表 ※38と45は同じカスミ前停留所です。

令和8年4月1日現在

▶ 右回り

No.	停留所名	右回り		
		1便	2便	3便
1	保健福祉センター	8:40	11:30	15:30
2	とねふれあいプラザ	8:41	11:31	15:31
3	旧わくわく広場前	8:43	11:33	15:33
4	旧NPOあさひ前 ☆	8:44	11:34	15:34
5	早尾台東 ☆	8:44	11:34	15:34
6	天神様前	8:44	11:34	15:34
7	大利根交通北方車庫 ☆	8:45	11:35	15:35
8	横須賀	8:46	11:36	15:36
9	ランドローム前	8:48	11:38	15:38
10	もえぎ野台自然公園前 ☆	8:48	11:38	15:38
11	もえぎ野台3丁目	8:49	11:39	15:39
12	奥山 ☆	8:50	11:40	15:40
13	押戸 ☆	8:50	11:40	15:40

▶ 左回り

No.	停留所名	左回り	
		1便	2便
1	保健福祉センター	10:10	14:00
2	とねふれあいプラザ	10:11	14:01
3	旧わくわく広場前	10:13	14:03
60	公園前 ☆	10:14	14:04
59	羽根野台防災倉庫前	10:14	14:04
58	羽根野台区民センター前	10:15	14:05
57	羽根野 ☆	10:15	14:05
56	戸田井橋	10:16	14:06
55	上曾根運動公園	10:17	14:07
54	押付本田	10:17	14:07
53	押付新田	10:18	14:08
52	フレッシュタウン ☆	10:19	14:09
51	利根町役場	10:20	14:10

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

50	とねっ子公園前 ☆	10:21	14:11
49	利根配水場 ☆	10:22	14:12
48	日本ウェルネススポーツ大学	10:24	14:14
47	布川東前 ☆	10:26	14:16
46	柳田國男記念公苑前	10:27	14:17
45	カスミ前	10:28	14:18
44	利根郵便局前	10:29	14:19
43	永田モーターズ前	10:29	14:19
42	星保金物店前	10:30	14:20
41	商工会前	10:30	14:20
40	布川地区コミュニティセンター	10:31	14:21
39	布川神社下	10:32	14:22
38	カスミ前	10:33	14:23
37	油内	10:34	14:24
36	ショッピングセンター前 ☆	10:35	14:25
35	風の公園 ☆	10:36	14:26
34	ニュータウン東 ☆	10:37	14:27
33	羽中入口	10:38	14:28
32	国保診療所	10:39	14:29
31	福木	10:40	14:30
30	中谷	10:41	14:31
29	生涯学習センター	10:42	14:32
28	旧東文間小学校	10:42	14:32
27	立崎十字路	10:43	14:33
26	加納新田上坪	10:44	14:34
25	利根東部集落センター	10:44	14:34
24	加納新田中坪	10:45	14:35
23	加納新田下坪	10:46	14:36
22	萱沼	10:47	14:37
21	大竹重機前	10:48	14:38
20	惣新田下坪	10:53	14:43
19	惣新田中坪	10:54	14:44
18	惣新田上坪	10:55	14:45
17	坂田商店前	10:56	14:46
16	やまなみ園前	10:57	14:47
15	地脇商店前 ☆	10:57	14:47
14	文間地区集落センター	10:58	14:48
13	押戸 ☆	10:59	14:49
12	奥山 ☆	10:59	14:49
11	もえぎ野台3丁目	11:00	14:50
10	もえぎ野台自然公園前 ☆	11:01	14:51
9	ランドローム前	11:01	14:51
8	横須賀	11:03	14:53
7	大利根交通北方車庫 ☆	11:04	14:54
6	天神様前	11:05	14:55
5	早尾台東 ☆	11:05	14:55
4	旧 NPO あさひ前 ☆	11:05	14:55
3	旧わくわく広場前	11:06	14:56
2	とねふれあいプラザ	11:08	14:58
1	保健福祉センター	11:09	14:59

◎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 令和8年2月1日現在 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 協和ガーデニングクリニック 68-8017

..... 歯科医院

- ① 尾上歯科医院 令和8年2月1日現在 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 協和ガーデニングクリニック 68-8118

内回り時刻表 ※文間・東文間には行きません。 ※28と35は同じカスミ前停留所です。 令和8年4月1日現在

▶右回り

No.	停留所名	右回り		
		1便	2便	3便
1	保健福祉センター	10:25	13:30	15:50
2	とねふれあいプラザ	10:26	13:31	15:51
3	旧わくわく広場前	10:28	13:33	15:53
4	羽根野台東公園前	10:29	13:34	15:54
5	羽根野 ☆	10:31	13:36	15:56
6	羽根野台区民センター前	10:32	13:37	15:57
7	羽根野台防災倉庫前	10:32	13:37	15:57
8	公園前 ☆	10:33	13:38	15:58
9	旧NPO あさひ前 ☆	10:34	13:39	15:59

▶左回り

No.	停留所名	左回り		
		1便	2便	3便
1	保健福祉センター	9:00	11:30	14:35
2	とねふれあいプラザ	9:01	11:31	14:36
44	上曾根	9:02	11:32	14:37
43	湯原商店前	9:04	11:34	14:39
42	フレッシュタウン ☆	9:05	11:35	14:40
41	利根町役場	9:06	11:36	14:41
40	とねっ子公園前 ☆	9:07	11:37	14:42
39	利根配水場 ☆	9:08	11:38	14:43
38	日本ウェルネススポーツ大学	9:10	11:40	14:45

10	早尾台東 ☆	10:34	13:39	15:59
11	天神様前	10:34	13:39	15:59
12	大利根交通北方車庫 ☆	10:35	13:40	16:00
13	横須賀	10:36	13:41	16:01
14	もえぎ野台西公園前	10:39	13:44	16:04
15	もえぎ野台自然公園前 ☆	10:40	13:45	16:05
16	ランドローム前	10:40	13:45	16:05
17	J Aわかかさ支店	10:43	13:48	16:08
18	布川東前 ☆	10:45	13:50	16:10
19	ニュータウン北	10:45	13:50	16:10
20	ニュータウン東 ☆	10:46	13:51	16:11
21	羽中入口	10:47	13:52	16:12
22	国保診療所	10:48	13:53	16:13
23	羽中入口	10:49	13:54	16:14
24	ニュータウン東 ☆	10:50	13:55	16:15
25	風の公園 ☆	10:51	13:56	16:16
26	ショッピングセンター前 ☆	10:52	13:57	16:17
27	油内	10:53	13:58	16:18
28	カスミ前	10:54	13:59	16:19
29	布川神社下	10:55	14:00	16:20
30	布川地区コミュニティセンター	10:56	14:01	16:21
31	商工会前	10:57	14:02	16:22
32	星保金物店前	10:57	14:02	16:22
33	永田モーターズ前	10:58	14:03	16:23
34	利根郵便局前	10:58	14:03	16:23
35	カスミ前	10:59	14:04	16:24
36	柳田國男記念公苑前	11:00	14:05	16:25
37	布川東前 ☆	11:01	14:06	16:26
38	日本ウェルネススポーツ大学	11:03	14:08	16:28
39	利根配水場 ☆	11:05	14:10	16:30
40	とねっ子公園前 ☆	11:06	14:11	16:31
41	利根町役場	11:07	14:12	16:32
42	フレッシュタウン ☆	11:08	14:13	16:33
43	湯原商店前	11:09	14:14	16:34
44	上曽根	11:11	14:16	16:36
2	とねふれあいプラザ	11:12	14:17	16:37
1	保健福祉センター	11:13	14:18	16:38

37	布川東前 ☆	9:12	11:42	14:47
36	柳田國男記念公苑前	9:13	11:43	14:48
35	カスミ前	9:14	11:44	14:49
34	利根郵便局前	9:15	11:45	14:50
33	永田モーターズ前	9:15	11:45	14:50
32	星保金物店前	9:16	11:46	14:51
31	商工会前	9:16	11:46	14:51
30	布川地区コミュニティセンター	9:17	11:47	14:52
29	布川神社下	9:18	11:48	14:53
28	カスミ前	9:19	11:49	14:54
27	油内	9:20	11:50	14:55
26	ショッピングセンター前 ☆	9:21	11:51	14:56
25	風の公園 ☆	9:22	11:52	14:57
24	ニュータウン東 ☆	9:23	11:53	14:58
23	羽中入口	9:24	11:54	14:59
22	国保診療所	9:25	11:55	15:00
21	羽中入口	9:26	11:56	15:01
20	ニュータウン東 ☆	9:27	11:57	15:02
19	ニュータウン北	9:28	11:58	15:03
18	布川東前 ☆	9:28	11:58	15:03
17	J Aわかかさ支店	9:30	12:00	15:05
16	ランドローム前	9:33	12:03	15:08
15	もえぎ野台自然公園前 ☆	9:33	12:03	15:08
14	もえぎ野台西公園前	9:34	12:04	15:09
13	横須賀	9:37	12:07	15:12
12	大利根交通北方車庫 ☆	9:38	12:08	15:13
11	天神様前	9:39	12:09	15:14
10	早尾台東 ☆	9:39	12:09	15:14
9	旧 NPO あさひ前 ☆	9:39	12:09	15:14
8	公園前 ☆	9:40	12:10	15:15
7	羽根野台防災倉庫前	9:41	12:11	15:16
6	羽根野台区民センター前	9:41	12:11	15:16
5	羽根野 ☆	9:42	12:12	15:17
4	羽根野台東公園前	9:44	12:14	15:19
3	旧わくわく広場前	9:45	12:15	15:20
2	とねふれあいプラザ	9:47	12:17	15:22
1	保健福祉センター	9:48	12:18	15:23

◎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	しつけ、非行、虐待、不登校、問題行動など
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歳未満の児童及びその保護者の相談（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・不登校等に関すること メール、ネットも可
	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	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）
アルコール・くすり	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 （祝祭日・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 8：30～17：15 （祝祭日・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			
	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	
	いばらきこころのホットライン	029-244-0556 （相談専用ダイヤル）	平日 9：00～12：00 13：00～16：00	祝日・年末年始除
		0120-236-556 （フリーダイヤル）	土・日 9：00～12：00 13：00～16：00	心に抱える悩み全般に関する相談
出産・妊婦	いばらき妊婦・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

