

令和5年度 各種健康診査・予防接種・健康教室情報

令和5年4月～令和6年3月

ライフプラン すこやか

おとな



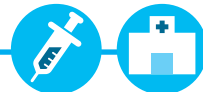
- つくば市成人健診一覧表・つくば市の健診の受け方 P.1～2
- 集団健診・レディース検診日程表 P.3
- 集団健診予約申込み期間・方法、医療機関での健診 P.4
- 成人健康相談、つくば市禁煙外来治療費助成 P.5
- 出前健康教室・運動教室、元気アップ!リいばらき P.6

子ども



- 保健センターでの子育て支援 P.7
- マタニティサロン・講演会、あかちゃんランド（離乳食教室） P.8
- すこやか健康相談、1歳6か月健診・歯科検診、3歳健診・歯科検診 P.9

その他



- 予防接種 P.10
- 小児の予防接種 P.11～12
- 予防接種・健診協力医療機関一覧 P.13～18
- 救急電話相談、休日当番医、献血、こころの健康相談、こころの体温計 裏表紙



つくば市公式
ホームページにも
掲載されています。

「つくば市
ライフプランすこやか」
で検索



つくば市公共
施設敷地内は
全面禁煙です。

お問合せ

施設等名	住所	電話番号
桜保健センター	〒305-0008 流星台61番地1	029-857-3931
谷田部保健センター	〒305-0861 谷田部4774番地18	029-838-1100
荃崎保健センター	〒300-1255 小荃320番地	
大穂保健センター	〒300-3257 筑穂一丁目10番地4	029-864-7841
健康増進施設 いきいきプラザ	〒300-3253 大曾根4067番地1	029-864-5089
健康増進課	〒305-8555 研究学園一丁目1番地1	029-883-1111 (代表)
国民健康保険課		
医療年金課		

つくば市健康増進課 ☎ 029-883-1111 (代表)

つくば市成人健診一覧表



- 健診年齢：令和 6 年 3 月 31 日現在の年齢
- 集団健診の日程、申込み期間等は P3 ~ 4 をご参照ください。事前予約制となります。

基本健診・特定健康診査・がん検診等

40 歳（胃がんリスク検診は除く）、70 歳以上・生活保護受給者は無料（胃内視鏡検査は除く）

健診名	加入保険	受診方法	健診種別	対象者（健診年齢）	自己負担金	通知時期
基本健診	保険種別は問わない	集団健診 または 医療機関健診	基本健診	学生を除く、健診年齢 20 歳から 39 歳で健診を受けられる機会のない方（健診制度がある方は対象外）	無料	3月下旬 (受診券はがき)
特定健康診査・ 後期高齢者健康 診査	つくば市国保加入者・ 後期高齢者医療保険 加入者、生活保護受 給者 協会けんぽ・組合保 険・共済組合保険等 加入者	集団健診 または 医療機関健診	特定健康診査	40 歳以上 75 歳未満	無料	3月下旬 (緑色の封筒)
			後期高齢者健康診査	65 歳以上で後期高齢者医 療保険加入者及び満 75 歳以上の方		
			特定健康診査	40 歳以上 75 歳未満	医療保険者 指定料金	加入保険者にご確認く ださい。
がん検診	保険種別は問わない (職場等で受診機会 のある方は除く)	集団健診	肺がん・結核検診	40 歳以上	500 円	つくば市国保加入者・ 後期高齢者医療保険 加入者・生活保護受 給者は 3 月下旬 (緑色の封筒) 協会けんぽ・組合保 険・共済組合保険等 加入者は 5 月下旬 (青色の封筒)
			胃がん検診（バリウム検査）	40 歳以上	1,300 円	
			胃がんリスク検診	40 歳・45 歳	1,000 円	
			大腸がん検診	40 歳以上	800 円	
			前立腺がん検診	50 歳以上の男性	1,000 円	
			B 型・C 型肝炎 ウイルス検診	40 歳以上で 受診したことがない方	700 円 ※ 5 歳節目年齢は無料	
		医療機関健診	結核検診	65 歳以上	無料	
			胃がん検診 (胃内視鏡検査)	50 歳以上の偶数年齢	5,000 円 70 歳以上は 1,500 円	
			胃がんリスク検診	40 歳・45 歳	1,000 円	
			大腸がん検診	40 歳以上	800 円	
			前立腺がん検診	50 歳以上の男性	1,000 円	
			B 型・C 型肝炎 ウイルス検診	40・45・50・55・60・65・ 70 歳の未受診者	無料	
ドック健診	つくば市国保加入者・ 後期高齢者医療保険 加入者	指定医療機関	人間ドック	30 歳以上	補助 17,500 円	事前に助成申請が 必要
			脳ドック	40 歳以上（5 年に 1 度）	補助 25,000 円	

乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診

健診名	加入保険	受診方法	検査項目	対象者（健診年齢）	自己負担金	通知時期
乳がん検診	保険種別は問わない (女性のみ)	集団検診 (レディース検診) または 医療機関検診	超音波検査	36 歳・38 歳	1,500 円 (医療機関検診 2,000 円)	5 月下旬 (ピンク色の封筒)
			超音波検査 マンモグラフィ (※40歳代は2方向)	40 歳～ 64 歳の偶数年齢	3,000 円 (医療機関検診 3,500 円)	
			マンモグラフィ (※40歳代は2方向)	66 歳以上の偶数年齢 (※ 41 歳無料クーポン券対象者)	1,500 円	
子宮頸部細胞診 (医療機関検診のみ医師の判 断により頸体部細胞診)	20 歳以上 (※ 21 歳無料クーポン券対象者)	1,500 円				
骨粗しょう症 検診		集団検診 (レディース検診)	かかとの超音波検査	30・35・40・45・50・55・ 60・65・70 歳	1,000 円	

※令和 5 年度 乳がん・子宮頸がん検診 無料クーポン券対象者
乳がん検診（マンモグラフィ）：昭和 57 年（1982 年）4 月 2 日～昭和 58 年（1983 年）4 月 1 日生まれ
子宮頸がん検診：平成 14 年（2002 年）4 月 2 日～平成 15 年（2003 年）4 月 1 日生まれ

成人歯科検診

成人歯科検診協力医療機関一覧

健診名	加入保険	受診方法	検査項目	対象者（健診年齢）	自己負担金	通知時期
成人歯科検診	保険種別は問わない	医療機関検診	問診、歯周病・むし歯に 関する口腔内検査	30・40・50・60・70 歳の方	無料	3月下旬 (受診券はがき)



つくば市の健診の受け方

年に1度は必ず健診を受けましょう!

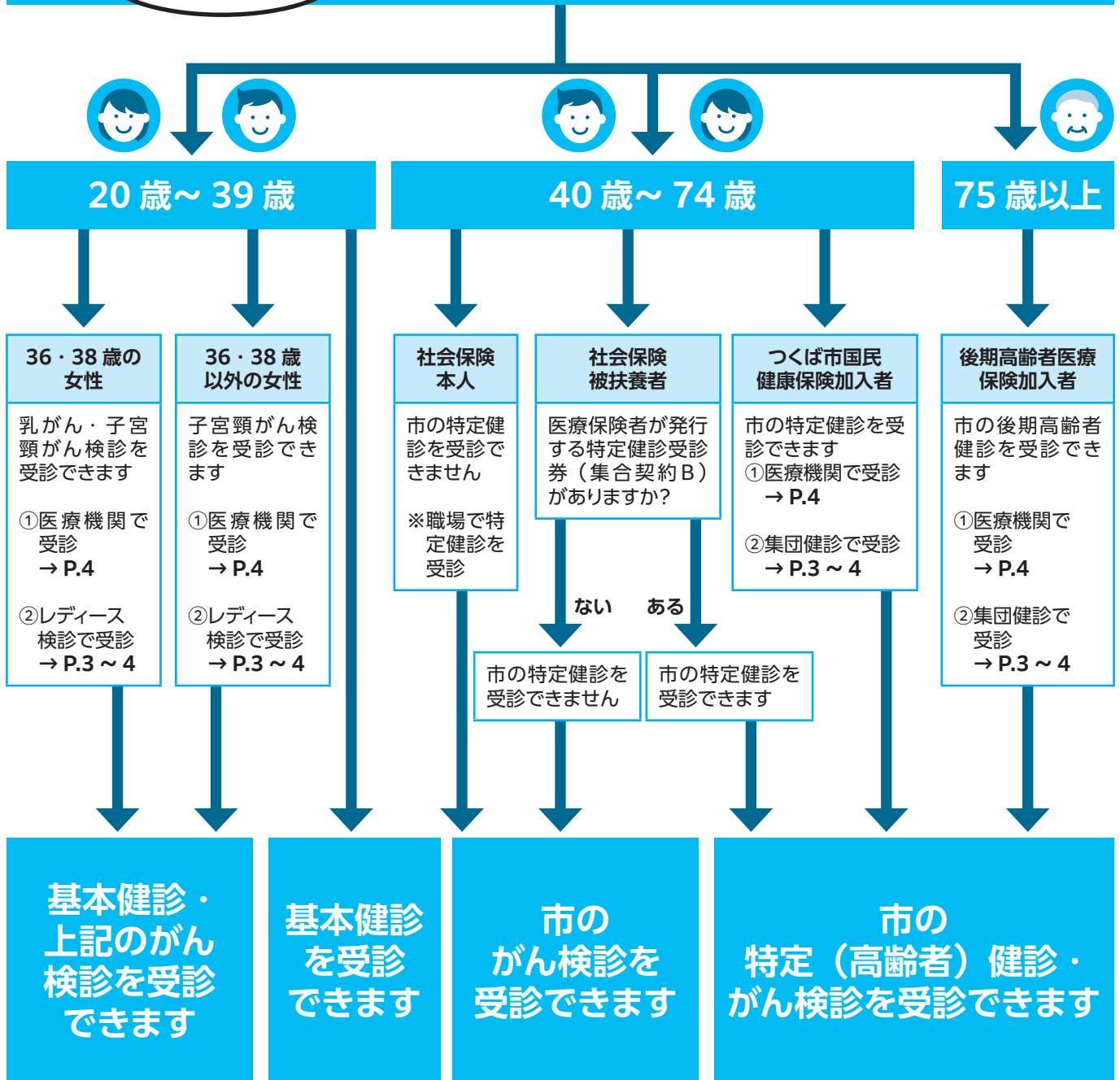
健診を受けて、自分のため、家族のため、健康づくりに取り組みましょう。

年齢や加入されている健康保険により受診できる項目が異なります。下記の流れで確認してください。

スタート

あなたの年齢は?

※ここでいう年齢は
令和6年3月31日時点の年齢です。



つくば市の健診は勤務先などで受診する機会のない方が対象となります。勤務先などで受診できる項目はつくば市の健診の対象外となりますのでご了承ください。

① 春の集団健診



月	日	曜日	会場	月	日	曜日	会場
4	24	月	谷田部保健センター	5	16	火	大穂保健センター
	25	火					
	26	水					
	27	木					
	28	金					
5	8	月	荃崎保健センター	6	6	火	豊里交流センター
	9	火					
	10	水					
	11	木	市民ホールつくばね	11	2	木	大穂保健センター
	13	土					
	14	日					
15	月	荃崎保健センター	7	水			

② 秋の集団健診



月	日	曜日	会場	月	日	曜日	会場		
9	25	月	谷田部保健センター	10	25	水	桜保健センター		
	26	火							
10	2	月	谷田部保健センター		11	1		水	大穂保健センター
	3	火							
	4	水							
	14	土	つくば市役所	2	木				
	15	日							
	18	水							
19	木	荃崎保健センター	6	月					
20	金								

③ レディース検診

(乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診)



※「骨粗しょう症」に○のある日程が骨粗しょう症検診実施日です

月	日	曜日	会場	骨粗しょう症	月	日	曜日	会場	骨粗しょう症
12	21	木	谷田部保健センター		1	17	水	大穂保健センター	○
	22	金				18	木		○
	25	月				30	火		
1	9	火	谷田部保健センター	○	2	2	金	桜保健センター	○
	10	水		○		6	火		
	11	木	荃崎保健センター	○		7	水		
	15	月	大穂保健センター			8	木		○
	16	火				9	金		○

集団健診 申込み期間・申込み方法



申込み期間	
①春の集団健診	申込みは終了しました
②秋の集団健診	インターネット・はがき 8月17日(木)～8月23日(水)
	電話 8月18日(金)～8月23日(水) ※日曜日を除く
③レディース検診	インターネット・電話・ 申込用紙 10月18日(水)～10月26日(木) ※電話は日曜日を除く



申込み方法

■インターネット予約

健診 Web 予約サービス (右記 二次元コード)

申込初日9:00～申込最終日の17:00まで

(期間中24時間受付)



■電話予約

0570-077-150 (ナビダイヤル)

茨城県総合健診協会 健診予約センター 申込期間内の9:00～17:00まで(日曜・祝日を除く)

■申込用紙・はがきの提出

【春・秋の集団健診】 申込み専用はがきを健康増進課・保健センター・窓口センター(荖崎・豊里・筑波)で入手し、必要事項を記入後、切手を貼り付けして郵送してください。

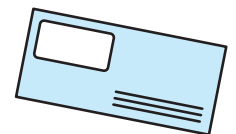
【レディース検診】 5月下旬送付の個人通知(ピンク色の封筒)に同封の申込用紙を記入し、郵送または提出してください。

医療機関での健診

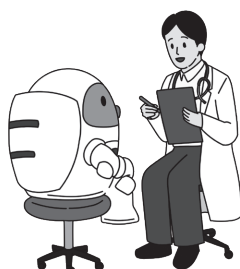
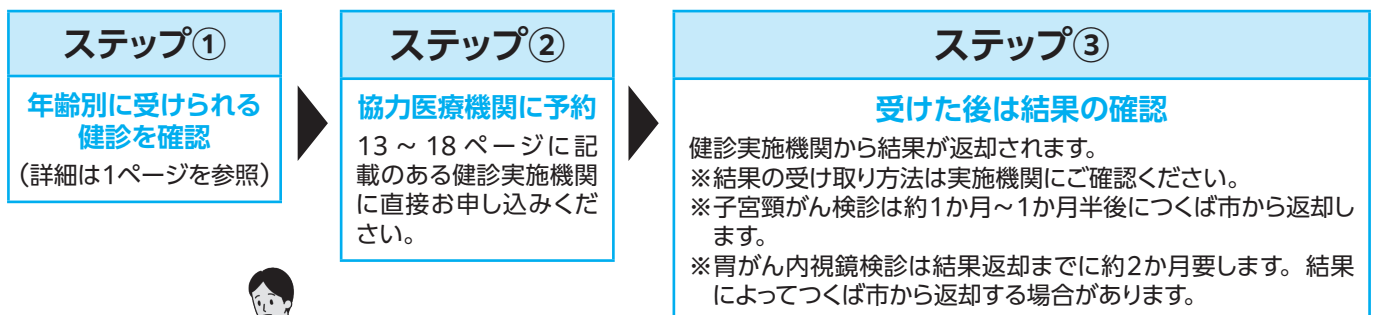


該当者には個人通知を送付します。

【送付時期】 国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者	: 3月下旬 (緑色の封筒)
社会保険加入者	: 5月下旬 (青色の封筒)
20歳以上の女性(乳がん・子宮頸がん検診対象者)	: 5月下旬 (ピンク色の封筒)
20～39歳の基本健診対象者	: 3月下旬 (受診券はがき)



【受診期間】 令和6年2月29日まで



健診は受けた後が大切フク。
「要精密検査」になったら、必ず医療機関を受診するフク!

成人健康相談（生活習慣病相談等）

2日前までに要予約

【対象者】 20歳以上 【時間】 予約時に時間をお伝えします。

【内容】 保健師・管理栄養士による生活習慣病（高血圧・脂質異常症・高血糖）等の個別相談

【持ち物】 健診結果または採血結果・おくすり手帳（お持ちの方のみ）・健康手帳（お持ちの方のみ）

会場	予約先電話番号	会場	予約先電話番号	会場	予約先電話番号
大穂保健センター 筑波交流センター 豊里交流センター	大穂保健センター ☎ 029-864-7841	桜保健センター	桜保健センター ☎ 029-857-3931	谷田部保健センター 荃崎保健センター	谷田部保健センター ☎ 029-838-1100

日程	午前	午後	会場 保健センター	日程	午前	午後	会場 保健センター	日程	午前	午後	会場 保健センター
令和5年 4月	13日(木)	○	谷田部	8月	3日(木)	○	桜	令和6年 1月	15日(月)	○	桜
	18日(火)	○	桜		22日(火)	○	谷田部		23日(火)	○	谷田部
	25日(火)	○	大穂		24日(木)	○	大穂		26日(金)	○	大穂
5月	16日(火)	○	桜	9月	5日(火)	○	桜	2月	16日(金)	○	大穂
	25日(木)	○	大穂		12日(火)	○	谷田部		20日(火)	○	桜
	30日(火)	○	谷田部		28日(木)	○	大穂		29日(木)	○	谷田部
6月	13日(火)	○	谷田部	10月	5日(木)	○	桜	3月	1日(金)	○	桜
	14日(水)	○	谷田部		17日(火)	○	大穂		6日(水)	○	大穂
	27日(火)	○	大穂		24日(火)	○	谷田部		12日(火)	○	谷田部
	28日(水)	○	筑波交流センター	11月	14日(火)	○	谷田部	※心電図に関することは医療機関にご相談ください。 ※定期的に通院されている方は、かかりつけ医にご相談ください。 ※高機能体組成（筋肉量や基礎代謝量等）の測定を行いますので、靴下など素足になれる服装でお越しください。（ペースメーカー等の方は測定できませんので、ご了承ください） ※希望者には、血圧・味噌汁の塩分濃度の測定を行います。塩分濃度の測定希望の方は、少量の味噌汁をお持ちください。			
	29日(木)	○	桜		20日(月)	○	大穂				
	30日(金)	○	谷田部		30日(木)	○	桜				
7月	14日(金)	○	桜	12月	13日(水)	○	荃崎				
	18日(火)	○	荃崎		14日(木)	○	荃崎				
	19日(水)	○	荃崎		15日(金)	○	桜				
	20日(木)	○	大穂		18日(月)	○	谷田部				
	27日(木)	○	谷田部		22日(金)	○	大穂				

つくば市禁煙外来治療費助成のご案内

つくば市では、子どもや妊婦の受動喫煙防止を目的に、市独自の助成制度「禁煙外来治療費助成」を行っています。

【対象者】 申請日時時点で下記の内容をすべて満たす方

- ①つくば市内に住所を有し、つくば市に居住している方
- ②妊婦本人、または妊婦もしくは18歳以下の子どもと同居している方
- ③医療保険の適用がある禁煙外来治療を受け、定められた治療過程が終了した方
- ④市税等を滞納していない方
- ⑤今までつくば市の禁煙外来治療費助成を受けたことがない方

【助成額】

治療費自己負担の2分の1（上限1万円）

【申請方法】

禁煙外来治療終了後、治療終了日の年度末までに必要書類をつくば市役所健康増進課、または大穂・桜・谷田部保健センターの窓口へ提出（郵送申請可）

※必要書類等の詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

出前健康教室

出前健康教室には「シルバーリハビリ出前体操教室」と「健康体操教室」があります。1 団体が利用できるのは、どちらか 1 つの教室です。

シルバーリハビリ出前体操教室【無料】

シルバーリハビリ体操指導士が、地区の集会所等へ出向き、いきいきヘルス体操・いきいきヘルスいっぱい体操を行います。

【対象者】つくば市に住所を有する、65 歳以上の方で、参加者5人以上の団体

【日 時】月曜日～金曜日（祝祭日、お盆・年末年始は休み）
毎月2回まで、年間最大 24 回。1回 90 分（体操は 60 分）

【申込方法】申込書を郵送または持参、FAX にてつくばシルバーリハビリ体操指導士会かいきいきプラザまで。

健康体操教室【無料】

スタッフが地区の集会所等へ出向き、健康講話や様々なメニューの運動を行います。

【対象者】つくば市に住所を有し、常時 5 人以上参加できる団体

【日 時】月曜日～金曜日の午前 10 時から午後 4 時（祝祭日、お盆・年末年始は休み）
毎月1回、年間最大 12 回。基本1回 75 分（概ね健康講話 15 分、体操は 60 分）
会場とスタッフ用駐車場の手配は、利用者側でお願いします。

【申込方法】申込書を郵送、持参、FAX にていきいきプラザまで（初回利用の 1 か月前まで）
TEL：029-864-5073（健康体操教室専用）、FAX：029-864-5093



健康増進施設いきいきプラザ運動教室

【対象者】つくば市に住所を有し、医師に運動を止められていない方、重篤な心臓病・脳卒中などの既往のない方、健診結果（2022 年 4 月以降のもの）または主治医の意見書を提出できる方

【内 容】インストラクターによる運動（柔軟性・筋力アップ・バランス・持久力）、体力測定等年間 43 回

【参加費】年間 12,000 円（3 か月ごとに集金）

【コース】元気はつらつ運動教室（75歳以上）、いきいき運動教室（65～74歳）、アクティブ運動教室（40～64歳）

【申込方法】いきいきプラザまでお問い合わせください（要予約で、説明会と無料体験あり）

（※運動強度を、弱・中・強で示しています。）

日程表	月		火		水		木		金	
			いきいき 中	9:30～ 10:30	元気はつらつ 中	9:30～ 10:30	元気はつらつ 中	9:30～ 10:30	元気はつらつ 弱	9:30～ 10:30
アクティブ 強	14:00～ 15:00	元気はつらつ 中	14:00～ 15:00	いきいき 中～強	14:00～ 15:00	いきいき 中～強	14:00～ 15:00	アクティブ 強	14:00～ 15:00	

元気アップ!りいばらき

市民の皆さんの継続的な健康づくりを応援します。県の健康づくりアプリ「元気アップ!りいばらき」で付与されるポイントによるご応募です。

貯まったポイントで景品当選のチャンス!!

アプリをダウンロードし、健康づくりにも励んでいきましょう。

【対象者】 18 歳以上

【アプリに関するお問合せ】

元気アップ!り運営事務局 0570-077-122

受付時間 平日 9:00～18:00（年末年始は除く）

茨 ひより
（茨城県公認 V tuber）



アプリの詳細はコチラ!



茨城県ホームページ

《2022 年度 つくば健康マイレージ事業協賛実施企業・団体》 ※敬称略・50 音順

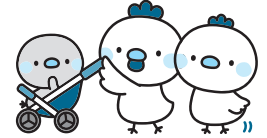
（医）筑波記念会 筑波記念病院つくばトータルヘルスプラザ、（一社）つくば市医師会、（一社）つくば市歯科医師会、ウエルシア薬局(株)、大塚製薬(株)大宮支店水戸出張所、(株)アイネクスト、(株)常磐第一興商、(公財)いばらき腎臓財団、(公財)茨城県総合健診協会県南センター、(公財)筑波メディカルセンター健康増進センター ACT、古河ヤクルト販売(株)、JOY FIT つくば竹園、第一生命保険(株)つくば支社、つくばウェルネスパーク、つくば薬剤師会、トータルフィットネスクラブアックアセレーナ、森永乳業(株)つくば営業所

※令和 5 年度から「つくば健康マイレージ」は「元気アップ!りいばらき」に完全に移行されます。

保健センターでの子育て支援



安心して赤ちゃんを産み育てることができるよう、また、一人一人のお子さんが健やかに成長することができるように、妊娠中から子育て期にわたり、さまざまな子育て支援を行っています。



妊婦他

出産

産婦・子・保護者

不育症検査費及び
治療費助成事業



妊娠届



出産・子育て応援給付金事業

安心して出産・子育てができるよう伴走型相談支援と出産・子育て応援給付金の支給を一体的に実施します。



母子健康包括支援センター

妊娠、出産、子育ての相談を行う母子健康包括支援センターを健康増進課、桜・大穂・谷田部保健センターに設置しています。母子健康手帳発行時に、母子保健コーディネーターまたは保健師等の専門職が面談を行い、相談や必要なサービスを紹介するなど、子育てを応援します。



つくば市バースセンター ～筑波大学附属病院内の助産システムです～

妊娠から出産、産じょく期にかけて助産師が中心となり、分娩介助、乳房ケア、授乳介助等をサポートします。出産時は安全を確保するため、必ず医師が立ち会います。

【問合せ】筑波大学附属病院（産科外来） 電話 029-853-3878



子育て支援サービス「つくっこ!すくすくアプリ」母子モ

※二次元コードよりダウンロード
ください。



妊産婦タクシー利用費助成事業

妊産婦の方が、妊婦健診や出産に伴う入退院、産婦健診等のための通院等に利用したタクシーの利用料金を助成します。



妊婦健診



マタニティサロン・
講演会 (p8)

すこやか健康相談 (p9)

随時、電話や対面での相談
を受けつけています。



新生児聴覚検査

概ね生後3日以内に受ける新生児聴覚検査及び概ね生後1週間以内に受ける確認検査（初回検査で要再検査になった場合に受ける検査）にかかる費用の一部を助成します。



保健サービス登録票提出

出生届の後、健康増進課または保健センターに保健サービス登録票をご提出ください。



産婦健診

(産後2週間・1か月)

産後ケア事業

出産後、産後うつ等心身の不調があり、家族等から家事・育児等の援助が受けられず、育児支援を必要とする母子を対象に、産婦の心身のケアや育児サポートを行います。



あかちゃん訪問

(新生児～生後4か月)

赤ちゃんとそのお母さんを対象に保健師・助産師・看護師が無料で家庭訪問しています。訪問時期はご希望に合わせて調節できます。



家庭訪問・相談・教室等の様々な事業を通して**子育て支援**を行います

乳児健診（医療機関）

1回目：生後3～7か月未満
2回目：生後9～12か月未満



あかちゃんランド
(離乳食教室) (p8)

すこやか健康相談
(p9)

随時、電話や対面での相談
を受けつけています。

1歳6か月健診・歯科検診
(個人通知が届きます) (p9)

3歳健診・歯科検診
(個人通知が届きます) (p9)

予防接種（医療機関）(p10～)

のびのび子育て教室
(1歳6か月健診事後フォロー教室)

発達相談（予約制）

子育て応援講座

出前健康講座
(こども編)

放射性物質による
健康影響検査受診費助成



マタニティサロン・講演会



予約制

※妊娠 5～6 か月頃（16 週～23 週）を目安に体調の良いときにご参加ください。

※妊娠 37 週以降は、正期産の時期に入りますので、遅くとも妊娠 36 週までにご参加ください。

【申込方法】2 日前までに大穂保健センター（☎ 029-864-7841）へ電話でお申し込みください。

	妊婦編	育児編	マタニティ講演会
対 象	初妊婦	初妊婦とご家族(夫またはパートナー等)	妊婦とご家族(夫またはパートナー等) ※小さなお子様連れのご参加はご遠慮ください。
定 員	概ね 15 名	概ね 12 組	会場の広さにより、概ね 24 名～90 名
会 場	大穂保健センター	大穂保健センター	市役所（会場は、日程横に記載）
時 間	午前 9 時 15 分～12 時 (受付時間：午前 9 時～9 時 15 分)	午前 9 時 15 分～11 時 30 分 (受付時間：午前 9 時～9 時 15 分) 午後 1 時 15 分～3 時 30 分 (受付時間：午後 1 時～1 時 15 分)	午後 1 時～3 時 30 分 (受付時間：12 時 40 分～12 時 55 分)
内 容	妊娠・出産・育児の話 妊産婦の栄養の話、先輩ママとの交流	お産の DVD、あかちゃんの泣きの DVD、 妊婦疑似体験、お風呂の入れ方等	歯科医師・小児科医師の講話、 先輩パパからの経験談
持ち物	母子健康手帳、飲み物、筆記用具	母子健康手帳、飲み物、 バスタオル (50cm×100cm)、 ガーゼハンカチ、沐浴布、筆記用具	母子健康手帳、飲み物、筆記用具

日程	日程			日程			会議室			
	午前	午後	午前	午後	午前	午後				
令和 5 年	4 月 26 日 (水)		令和 5 年	4 月 27 日 (木)	○		令和 5 年	6 月 8 日 (木)	201	
	5 月 26 日 (金)			5 月 27 日 (土)	○	○		9 月 21 日 (木)	202・203	
	6 月 16 日 (金)			6 月 18 日 (日)	○	○		12 月 14 日 (木)	201	
	7 月 18 日 (火)			7 月 29 日 (土)	○	○	令和 6 年	3 月 14 日 (木)	203	
	8 月 18 日 (金)			8 月 1 日 (火)	○					
	9 月 12 日 (火)			8 月 27 日 (日)	○	○				
	10 月 12 日 (木)			9 月 30 日 (土)	○	○				
	11 月 21 日 (火)			10 月 22 日 (日)	○	○				
	12 月 1 日 (金)			11 月 22 日 (水)	○					
	令和 6 年	1 月 24 日 (水)		令和 6 年	12 月 2 日 (土)	○	○			
		2 月 15 日 (木)			1 月 20 日 (土)	○	○			
		3 月 7 日 (木)			2 月 18 日 (日)	○	○			
			3 月 8 日 (金)		○	○				
			3 月 10 日 (日)	○						

マタニティサロンとあかちゃんランドの内容の一部を動画配信しています。こちらをご覧ください。



あかちゃんランド（離乳食教室）



予約制

【内 容】離乳食の講話、保健師による育児相談等（内容が一部変更になる場合があります）

【対 象 者】市内に住民登録のある生後5か月、6か月のお子さんとその保護者(定員制)※教室の参加は1回限りです。

【時 間】午前 9 時 45 分～11 時 30 分（受付時間：9 時 30 分～9 時 45 分）

【持 ち 物】母子健康手帳、飲み物、筆記用具、バスタオル

【申込方法】対象児の生年月日を確認の上、2 日前までに参加希望の保健センターへ電話でお申し込みください。

月	大穂保健センター ☎ 029-864-7841		谷田部保健センター ☎ 029-838-1100	
	日	対象児生年月日	日	対象児生年月日
令和 5 年 4 月	5 日 (水)	令和 4 年 9 月 6 日～令和 4 年 11 月 5 日	11 日 (火)	令和 4 年 9 月 12 日～令和 4 年 11 月 11 日
5 月	9 日 (火)	令和 4 年 10 月 10 日～令和 4 年 12 月 9 日	19 日 (金)	令和 4 年 10 月 20 日～令和 4 年 12 月 19 日
6 月	1 日 (木)	令和 4 年 11 月 2 日～令和 5 年 1 月 1 日	16 日 (金)	令和 4 年 11 月 17 日～令和 5 年 1 月 16 日
7 月	4 日 (火)	令和 4 年 12 月 5 日～令和 5 年 2 月 4 日	21 日 (金)	令和 4 年 12 月 22 日～令和 5 年 2 月 21 日
8 月	3 日 (木)	令和 5 年 1 月 4 日～令和 5 年 3 月 3 日	17 日 (木)	令和 5 年 1 月 18 日～令和 5 年 3 月 17 日
9 月	5 日 (火)	令和 5 年 2 月 6 日～令和 5 年 4 月 5 日	14 日 (木)	令和 5 年 2 月 15 日～令和 5 年 4 月 14 日
10 月	3 日 (火)	令和 5 年 3 月 4 日～令和 5 年 5 月 3 日	17 日 (火)	令和 5 年 3 月 18 日～令和 5 年 5 月 17 日
11 月	10 日 (金)	令和 5 年 4 月 11 日～令和 5 年 6 月 10 日	16 日 (木)	令和 5 年 4 月 17 日～令和 5 年 6 月 16 日
12 月	6 日 (水)	令和 5 年 5 月 7 日～令和 5 年 7 月 6 日	19 日 (火)	令和 5 年 5 月 20 日～令和 5 年 7 月 19 日
令和 6 年 1 月	9 日 (火)	令和 5 年 6 月 10 日～令和 5 年 8 月 9 日	19 日 (金)	令和 5 年 6 月 20 日～令和 5 年 8 月 19 日
2 月	1 日 (木)	令和 5 年 7 月 2 日～令和 5 年 9 月 1 日	14 日 (水)	令和 5 年 7 月 15 日～令和 5 年 9 月 14 日
3 月	1 日 (金)	令和 5 年 8 月 2 日～令和 5 年 10 月 1 日	7 日 (木)	令和 5 年 8 月 8 日～令和 5 年 10 月 7 日

すこやか健康相談



予約制

- 【対象者】 妊娠中の方、就学前のお子さんとその保護者
 【持ち物】 母子健康手帳、バスタオル（計測希望の方）
 【内容】 計測（身長・体重）、保健師相談（育児など）、栄養士相談（離乳食・食事など）
 【申込方法】 2日前までに下記予約先電話番号へ電話申込み

オンライン
育児相談



会場	大穂保健センター	桜保健センター	谷田部保健センター	つくば市役所
予約先電話番号	029-864-7841	029-857-3931	029-838-1100	029-857-3931
開催時間	9:15 ~ 11:00	9:15 ~ 11:00	9:15 ~ 11:00	13:00 ~ 14:30
開催日				
令和5年4月	18日(火)	25日(火)	12日(水)	
5月	24日(水)	25日(木)	16日(火)	23日(火)
6月	13日(火)	19日(月)	5日(月)	
7月	11日(火)	6日(木)	7日(金)	31日(月)
8月	22日(火)	30日(水)	10日(木)	28日(月)
9月	11日(月)	29日(金)	13日(水)	26日(火)
10月	20日(金)	23日(月)	13日(金)	
11月	14日(火)	21日(火)	20日(月)	28日(火)
12月	15日(金)	25日(月)	4日(月)	
令和6年1月	23日(火)	19日(金)	16日(火)	31日(水)
2月	6日(火)	27日(火)	26日(月)	
3月	18日(月)	15日(金)	19日(火)	

オンライン育児相談を実施しています。ご希望の方は右上の二次元コードからホームページをご覧ください。

1歳6か月健診（保健センター）

【対象者】 1歳6か月から1歳11か月まで（2歳の誕生日の前日まで受けることができます。）
 対象となるお子さんには、1歳6か月に達する月の月末までに個人通知します。

- 【受付時間】 午後1時～2時（健診開始は午後1時30分頃です）
 【内容】 計測、内科診察、個別相談（育児相談・栄養相談・歯みがき相談）
 【持ち物】 母子健康手帳、問診票、薄手で小さめのバスタオル
 ※午前中にも実施しております（完全予約制）。詳細は個人通知をご覧ください。

指定日以外で受診する場合は、予約制となります。右記の二次元コードで日程を確認し桜保健センター(029-857-3931)へご連絡ください。



幼児の
健康診査

1歳6か月歯科検診（医療機関）

【対象者】 1歳6か月から1歳11か月まで（2歳の誕生日の前日まで受けることができます。）

- 【内容】 問診、口腔内検査、歯科保健指導、フッ素塗布（希望者のみ）
 【持ち物】 つくば市1歳6か月歯科検診受診票（1歳6か月健診の個人通知に同封）、母子健康手帳
 【受診方法】 協力医療機関にて、1歳6か月歯科検診（要予約）が1回、無料で受けられます。
 また、1歳6か月歯科検診時に無料でフッ素塗布を受けることができます。



幼児の
健康診査

3歳健診（保健センター）

3歳5か月に達する時期に受診していただけます。

【対象者】 3歳健診の通知が届いてから3歳11か月まで（4歳の誕生日の前日まで受けることができます。）
 対象となるお子さんには、3歳4か月に達する月の月末までに個人通知します。

- 【受付時間】 午後1時～2時（健診開始は午後1時20分頃です）
 【内容】 計測、内科診察、尿検査、
 個別相談（育児相談・栄養相談・歯みがき相談）、視力検査
 【持ち物】 母子健康手帳、問診票、尿容器、薄手で小さめのバスタオル

指定日以外で受診する場合は、予約制となります。右記の二次元コードで日程を確認し桜保健センター(029-857-3931)へご連絡ください。



幼児の
健康診査

3歳歯科検診（医療機関）

令和5年4月より3歳健診歯科診察は医療機関での受診となります。

【対象者】 3歳健診の通知が届いてから3歳11か月まで（4歳の誕生日の前日まで受けることができます。）

- 【内容】 問診、口腔内検査、歯科保健指導、フッ素塗布（希望者のみ）
 【持ち物】 つくば市3歳歯科検診受診票（3歳健診の個人通知に同封）、母子健康手帳
 【受診方法】 協力医療機関にて、3歳歯科検診（要予約）が1回、無料で受けられます。
 また、3歳歯科検診時に無料でフッ素塗布を受けることができます。



幼児の
健康診査



予防接種

予防接種には、予防接種法で定められた「定期予防接種」と予防接種法に基づかない「任意予防接種」があります。予防接種法の改正により、年度途中で予防接種の方法などが変わることがあります。



予防接種に関する注意事項 定期の予防接種

予防接種を受ける際の注意点

※事前に医療機関に予約をしてください。

【持ち物】 予防接種予診票、健康保険証、母子健康手帳（お子さんが予防接種を受ける際は、必ずご持参ください）

※お子さんが予防接種を受ける際、保護者の同伴が必要です。

やむを得ず**保護者が同伴できない場合は、委任状が必要**です。委任状様式は、市ホームページに掲載しています。

【予防接種場所】 協力医療機関（P13～18を参照）。

定期予防接種は、茨城県内定期予防接種広域事業協力機関でも接種可能です。なお、**協力医療機関以外で接種する場合は、事前に「予防接種依頼書交付申請書」の提出が必要**です。依頼書交付までに2週間かかります。

【予防接種間隔】 予防接種の種類により対象月年齢、間隔、回数が定められています（P11～12を参照）。異なる種類の予防接種を受ける場合の間隔は、かかりつけ医にご確認ください。

【その他】

- ・ 予防接種要注意者紹介制度：予防接種を受ける際に、注意を要すると判断された方に対する制度です。この制度を利用する時は、かかりつけ医と相談し、申請の手続きをしてください。
- ・ 長期に渡り療養を必要とする疾病にかかったこと等により、定期の予防接種を受けられなかった方は、桜保健センターへお問い合わせください。
- ・ 骨髄移植手術等の医療行為等により、接種済みの定期予防接種の免疫が消失した20歳未満の方へ、再接種時の助成を行います。桜保健センターへお問い合わせください。

<小児の定期予防接種以外の予防接種> ※詳細は市ホームページを参照

予防接種種類	対象者（接種日時点の年齢）	助成額上限	助成期間	備考
ヒトパピローマウイルス (子宮頸がん キャッチアップ接種)	定期 平成9年4月2日から 平成19年4月1日までに生まれた女子	全額	令和4年4月1日 ～ 令和7年3月31日	通知時期：5月下旬
小児インフルエンザ	任意 1歳～中学校3年生相当	1,000円/回 (年齢により助成回数 が異なります)	令和5年10月1日 ～ 令和6年1月31日	小児インフルエンザ予防 接種協力医療機関 (協力医療機関以外での 接種は要事前申請)
おたふくかぜ	任意 1歳～小学校就学前(年長児) ※1回も接種したことがなく、おたふく かぜにかかったことのないお子さん が対象	3,000円 (1回のみ)	通年	おたふくかぜ予防接種 協力医療機関のみ 通知時期：1歳になる 前月に通知発送
高齢者インフルエンザ	定期 65歳以上の方・ほか	2,000円	令和5年10月1日 ～ 令和6年1月31日	通知時期：9月下旬
高齢者肺炎球菌	定期 65/70/75/80/85/90/95/ 100歳になる方 ・ほか	3,000円	令和5年4月1日 ～ 令和6年3月31日	通知時期：4月
大人の風しん (抗体検査・予防接種)	定期 昭和37年4月2日から 昭和54年4月1日までに生まれた男性	全額	平成31年4月1日 ～ 令和7年2月28日	
大人の風しん (予防接種)	任意 平成2年4月1日以前に生まれた 方で①または②に該当する方 ①妊娠を希望している方 ②妊娠している女性の配偶者(パート ナーも含む)	麻しん風しん 混合ワクチン 5,000円 風しんワクチン 3,000円	通年	要事前申請
任意予防接種償還払い	対象者（接種日時点の年齢）	助成額上限	助成期間	備考
ヒトパピローマウイルス (子宮頸がん)	①②③全て当てはまる方 ①令和4年4月1日時点でつくば市に 住民登録のある方 ②平成9年4月2日から平成17年4 月1日生まれの女子 ③高校2年生から令和4年3月31日 までに2価又は4価のヒトパピロー マウイルスの予防接種を国内で自費 で接種した方	任意接種時 にお支払いした 金額 (上限あり)	令和4年10月1日 ～ 令和7年3月31日	要申請

対象者の詳細や生活保護受給者の助成額は、市ホームページをご覧ください。桜保健センターまたは健康増進課へお問い合わせください。

小児の予防接種

対象年齢

標準的な接種期間(病気にかかりやすい時期を考慮して、定期接種ではこの期間での接種が勧められています。)

① 定期予防接種

予防接種法によって対象疾患、対象者及び接種期間等が定められた予防接種です。法律改正が年度途中で行われ、

ワクチン	種類	2か月	3か月	5か月	6か月	12か月	18か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳
ロタ	ロタリックス	※		※																				
	ロタテック	※		※																				
ヒブ	不活化	生後2か月～7か月未満		生後2か月～5歳未満																				
肺炎球菌(小児)	不活化	生後2か月～7か月未満		生後2か月～5歳未満																				
B型肝炎	不活化	生後2か月～9か月未満		1歳未満																				
四種混合(百日咳ジフテリア破傷風不活化ポリオ)	不活化	初回：生後2か月～1歳		1期：生後2か月～7歳6か月未満 ※令和5年4月1日より初回接種が「生後2か月から」となりました。																				
BCG	生	生後5～8か月未満		1歳未満																				
麻疹風しん	生	麻疹風しん及び水痘予防接種は、生後11か月になる月の半ばにお知らせします。1歳のお誕生日を迎えたらすぐに受けましょう!!		1期		2期		4～6月の早い時期の接種がおすすめです。																
水痘	生	1回目 2回目		1歳以上3歳未満																				
日本脳炎	不活化	1期		3歳 4歳		9歳																		
二種混合(ジフテリア破傷風)	不活化																			11歳		11歳以上13歳未満		
ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん)	不活化																			中1		小学6年生～高校1年生相当の年齢 令和5年度：平成19年4月2日～平成24年4月1日生まれの女子		
<p>特例措置：平成19年4月1日以前生まれの方で、かつ20歳未満の方は、規定の回数の不足分を20歳未満まで受けられます。</p> <p>キャッチアップ接種：平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女子 ※詳細はつくば市ホームページをご覧ください。(p10参照)</p>																								

② 任意予防接種

予防接種法に基づかない予防接種です。保護者がかかりつけ医と相談し受けるかどうか決める予防接種です。

小児インフルエンザ	不活化	1歳以上中学3年生																							
おたふくかぜ	生	1歳以上小学校就学前のお子さん(幼稚園、保育所等の最年長のクラスのお子さん)																							



それに伴い予防接種の方法が変わることがあります。

令和5年4月末現在

受け方		備考	予防票 送付時期	ワクチン名		
間 隔	回 数					
【初回】標準：生後2か月から出生14週6日後までに受ける 【2回目以降】27日以上の間隔をおく	2回 3回		生後 1か月半 ～ 2か月に なる前	ロタリックス	ロ タ	
				ロタテック		
【初回】27日(医師が必要と認める場合は20日)以上の間隔をおく。1歳になる前までに受ける (標準：27日(医師が必要と認める場合は20日)以上、56日までの間隔をおく) 【追加】初回3回または2回接種終了後7か月以上の間隔をおく (標準：初回3回または2回接種終了後7か月以上、13か月までの間隔をおく) ※1歳になる前までに初回接種を完了せずに、1歳以降に追加接種を行う場合は、初回接種 の最後の接種から27日(医師が必要と認める場合は20日)以上の間隔をおく	初回：3回 追加：1回 初回：2回 追加：1回 1回	接種開始時月齢が 2～7か月未満 接種開始時月齢が 7～12か月未満 接種開始時月齢が 1歳以上5歳未満			ヒブ	
【初回】27日以上の間隔をおく(2歳になる前まで、標準的には1歳になる前までに受ける) ただし、2回目の接種が1歳を超えた場合は、3回目の接種は受けることができない。 (追加接種は可能) 【追加】1歳以上であること。(標準：1歳から1歳3か月の間)初回接種の最後の接種から 60日以上の間隔をおく	初回：3回 追加：1回	接種開始時月齢が 2～7か月未満		肺炎球菌 (小児)		
【初回】27日以上の間隔をおく(2歳になる前まで、標準的には1歳1か月になる前までに 受ける) 【追加】1歳以上であること。初回2回接種後60日以上の間隔をおく	初回：2回 追加：1回	接種開始時月齢が 7～12か月未満				
60日以上の間隔をおく	2回	接種開始時月齢が 1歳以上2歳未満				
	1回	接種開始時月齢が 2歳以上5歳未満				B型肝炎
【1回目から2回目】27日以上の間隔をおく 【3回目】1回目の接種終了後139日以上の間隔をおく	3回	※母子感染予防として出生後に B型肝炎ワクチンの接種を全 部又は一部受けている場合は 定期接種の対象者になりませ ん。				
【1期初回】20日以上の間隔をおく(標準：20日以上、56日までの間隔をおく) 【1期追加】1期初回3回接種後6か月以上の間隔をおく (標準：1期初回3回接種後、1年～1年6か月の間)	初回：3回 追加：1回	1期追加接種は、標準的な接種 期間に受けましょう。				
	1回					BCG
	1期：1回 2期：1回	1期の接種は、1歳のお誕生日 を迎えたらすぐに受けましょう。 2期の接種期間は、令和5年4 月1日～令和6年3月31日ま でです。	2期： 年長の 4月	麻疹 風しん		
初回接種後3か月以上の間隔をおく (標準：1回目は1歳から1歳3か月の間、2回目は接種後6か月以上1年の間隔をおく)	2回	水痘にかかったことのあるお子 さんは対象になりません。	生後 1か月半 ～ 2か月に なる前	水痘		
平成19年4月2日以降生まれの方： 【1期初回】6日以上の間隔をおく(標準：6日以上、28日までの間隔をおく) 【1期追加】初回2回接種終了後6か月以上の間隔をおく (標準：初回2回接種終了後6か月以上、おおむね1年の間隔をおく) 【2期】9歳以上13歳未満の間に1回	1期初回： 2回 1期追加： 1回 2期：1回		2期： 9歳1か月	日本脳炎		
特例措置対象の方：今までの回数や接種間隔により異なる	1期(3回)、 2期(1回) の不足分	特例措置対象の方の接種期間 は、20歳未満です。	個人通知 なし			
	1回		11歳 1か月	二種混合		
【サーバリックス】標準：1回目接種後1か月後に2回目、1回目の接種から6か月後に3 回目。ただし、当該方法をとることができない場合は、1回目接種後1か月以上の間隔をお いて2回目を接種、3回目の接種は、1回目の接種から5か月以上、かつ2回目の接種から 2か月半以上の間隔をおく。 【ガーダシル・シルガード】標準：1回目接種後2か月後に2回目、1回目の接種から6か 月後に3回目。ただし、当該方法をとることができない場合は、1回目接種後1か月以上の間 隔をおいて2回目を接種、3回目の接種は、2回目の接種から3か月以上の間隔をおく。	3回	ワクチンは3種類あります。同 じ種類のワクチンで接種するこ とが原則です。 キャッチアップ接種は令和7年 3月末までです。	女の子のみ 中1の 5月下旬 個人通知 なし	ヒトパピローマ ウイルス		

おたふくかぜ、インフルエンザ等については、市の助成があります。詳しくは市ホームページに掲載されています。(p10を参照)

1歳以上13歳未満のお子さん 2～4週の間隔をおく	2回	助成期間：10月1日から翌年 1月31日	個人通知 なし	小児 インフルエンザ
13歳以上中学3年生のお子さん	1回	1回につき1,000円助成		
1歳から小学校就学前(年長児)で1回も接種したことのないお子さん おたふくかぜにかかったことのあるお子さんは対象となりません	1回	協力医療機関のみで接種した場 合に限り、助成対象となります。 3,000円助成。	生後 11か月	おたふくかぜ

医療機関名	住所	電話番号 (029)	乳児健診	予防接種																					検診	外国語 対応	備考														
				ロタ	ヒブ	小児肺炎球菌	B型肝炎	四種混合	BCG	麻疹風しん	水痘	日本脳炎	二種混合	子宮頸がん	小児インフルエンザ	おたふく	高齢者インフルエンザ	高齢者肺炎球菌	大人の風しん【任意】	大人の風しん【定期】	結核	肝炎ウイルス	大腸がん	前立腺がん				胃がんリスク	胃がん内視鏡	基本健診	特定健診	後期高齢者健診	子宮頸がん	乳がん(超音波)	乳がん(マンモグラフィー)						
				〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇				〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇			
谷田部地区(つづき)																																									
つくば本郷公園クリニック	松野木	836-4123																																							
つくば公園前ファミリークリニック	水堀	非公表																																							
つくば在宅クリニック	西大沼	886-6123																																							
つくば腎クリニック	小野崎	861-0100																																							
つくば辻クリニック	研究学園	868-7170																																							
つくば脳神経外科・頭痛クリニック	刈間	852-1000																																							
つくば白亜クリニック	みどりの	837-0208																																							
東郷医院	鉈野	837-1785																																							
中嶋こどもクリニック	刈間	895-6027	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇																							
なかのアイクリニック	みどりの	846-2297																																							
なないろキッズクリニック	西大沼	886-7716	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇																							
なないろもあバースクリニック	西大沼	886-3541																																							
なないろレディースクリニック	西大沼	860-7716																																							
成島クリニック	鉈野	839-2170																																							
二の宮越智クリニック	松野木	855-6688	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇																							
沼尻整形外科・胃腸科	谷田部	838-0203																																							
根本クリニック	鬼ヶ窪	847-0550																																							
のむら耳鼻咽喉科クリニック	東新井	856-8733																																							
林クリニック	稲荷前	859-0550	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇																							
B-Leafメディカル内科・リハビリテーションクリニック	小野崎	869-8317	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇																							
ひがし外科内科医院	東	856-7070	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇																							
ホームオンクリニックつくば	上横場	868-6611																																							
前嶋レディースクリニック	手代木	859-0726																																							
まつしろ耳鼻咽喉科クリニック	松代	897-3310																																							
みなのかクリニック内科呼吸器科	西平塚	850-4159	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇																							
宮川内科・胃腸科医院	二の宮	855-8777	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇																							
宮本内科クリニック	刈間	855-6565																																							
むらした内科クリニック	みどりの	801-1658																																							
谷田部診療所	谷田部	836-1606																																							
渡辺医院	小野崎	851-0550	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇																							

医療機関名	住所	電話番号 (029)	乳がん健診		予防接種													検診										外国語 対応	備考						
			乳がん 健診	乳がん 検診	乳がん 健診	乳がん 検診	破傷風 予防接種	麻疹 予防接種	水痘 予防接種	日本脳炎 予防接種	二種混合 予防接種	子宮頸がん 予防接種	小児インフルエンザ 予防接種	おたふく 予防接種	高齢者インフルエンザ 予防接種	高齢者肺炎球菌 予防接種	大人の風しん【定期】 予防接種	大人の風しん【任意】 予防接種	結核 健診	肝炎ウイルス 健診	大腸がん 健診	前立腺がん 健診	胃がんリスク 健診	胃がん内視鏡 健診	基本健診	特定健診	後期高齢者健診			子宮頸がん	乳がん（超音波） 健診	乳がん（マンモグラフィ） 健診			
茎崎地区（つつき）																																			
茎崎アオイ病院	天宝喜	871-7777																																感染状況により、入院患者のみ	
しみず整形外科リハビリクリニック	天宝喜	870-2202																																スマホの翻訳アプリの使用可	小児インフルエンザは小学生以上
自由ヶ丘医院	自由ヶ丘	876-0888																																英語／中国語	
筑波胃腸病院	高見原	874-3321																																スマホの翻訳アプリの使用可	
つつば眼科 山田医院	高崎	871-4936																																	
つつば双愛病院	高崎	873-2511																																	
つつばハートクリニック	高見原	893-5190																																	子宮頸がん検診は頸部のみ
ユーカリ医院	大井	874-1531																																英語	
市外																																			
ありま皮膚科クリニック	つくば みらい	0297- 38-6116																																	小児インフルエンザは13歳以上
いしかわ耳鼻咽喉科クリニック	つくば みらい	0297- 57-8733																																	小児インフルエンザは小学生以上
かのう整形外科	土浦	029- 843-6050																																	
つつばみらいファミリークリニック	つくば みらい	0297- 21-8025																																	
なかざわクリニック	つくば みらい	0297- 34-1122																																	
平井医院	つくば みらい	0297- 58-3311																																	
緑クリニック医院	つくば みらい	0297- 58-5222																																	英語／中国語
みらい平クリニック	つくば みらい	0297- 38-4023																																	
みらい平こどもクリニック	つくば みらい	0297- 47-2251 (予約用)																																	
みらいの森キッズクリニック	つくば みらい	0297- 21-9342																																	
MED AGRI CLINIC つくばみらい	つくば みらい	0297- 38-8578																																	かかりつけの方のみ、後期高齢者健診 専門電話番号 [070-4496-1967]
谷井田医院	つくば みらい	0297- 57-0500																																	中国語

市外で受診できる医療機関については、
市ホームページをご覧ください。



乳がん・
子宮頸がん
検診
協力医療
機関一覧



救急電話相談・休日当番医

病気やけがになったときは

茨城県救急医療情報システム

◎診療時間内の医療機関を探ることができます。



「子どもの救急ってどんなとき？」

◎症状別に家庭でできる対処法や、救急外来にかかるべきか、受診の目安をわかりやすくまとめています。



子どもの救急 茨城県 検索

おとな救急電話相談

#7119

(プッシュ回線、携帯電話から)

TEL050-5445-2856

◎急な病気やケガ、救急車を呼ぶか迷ったとき、相談できます(24時間365日)



子ども救急電話相談

#8000

(プッシュ回線、携帯電話から)

TEL050-5445-2856

◎急な病気で心配な時、看護師のアドバイスが受けられます(24時間365日)



休日当番医

◎急病患者のために、日曜日、祝日及び年末年始に診療を行っています。

◎診療時間 午前9時から午後4時

・診察をご希望される場合は、必ず医療機関へ電話連絡し、保険証を持参したうえで、受診してください。

・医療機関により一定の料金の加算(選定療養費)がある場合があります。

・当番医は、毎月の広報つくば(市報)、又は市ホームページをご覧ください。

つくば 休日当番 検索

献血にご協力ください

つくば献血ルーム @kenketsutsukuba

◎つくば市吾妻1-10-1 つくばセンタービル2階
フリーダイヤル 0120-298-102 (029-852-7888)
受付時間や持ち物等は事前にご確認ください。

献血カードアプリ「ラブラッド」をご利用ください

◎継続的に献血にご協力いただける会員のアプリです。献血の予約や、事前 Web 問診回答ができます。



ラブラッド 検索

こころの健康相談(予約制)



自分や家族のこころの健康に関すること、医療機関への受診の必要性を精神科医に相談できます。治療中の方は、主治医にご相談ください。

・申込み方法：電話で大穂保健センター(☎029-864-7841)へお申し込みください。

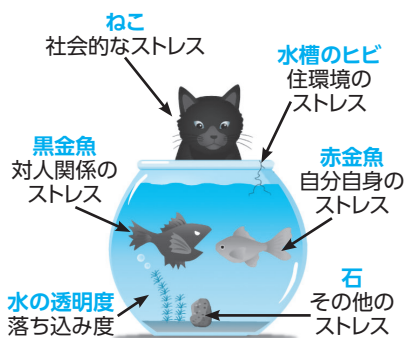
予約制ですので、定員になり次第締め切りになります。

・場 所：大穂保健センター

・日 程：「広報つくば」、「つくば市ホームページ」をご覧ください。

※各保健センター、健康増進課では、随時保健師や精神保健福祉士によるメンタルヘルスに関する相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

メンタルヘルスチェックシステム(こころの体温計)



本人モード結果画面(例)

～からだの体温を測るように「こころの体温」を測ってみませんか～

パソコンやスマートフォンを使って、日々の生活の中で感じるストレスや気持ちの落ち込み度を、気軽にチェックできます。

※スマートフォンまたはインターネットに接続されているパソコンから「つくば市こころの体温計」で検索、または右の二次元コードを読み込んで接続してください。



こころの体温計

本人モード

ストレス度や落ち込み度がわかります。

家族モード

大切な方のこころの健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。

赤ちゃんママモード

産後の不安なこころの健康状態がわかります。

ストレス対処タイプテスト

ストレス対処法のタイプが確認できます。

睡眠障害チェック

睡眠障害のレベルが確認できます。

アルコールチェックモード

飲酒がこころにどのような影響を与えているのかわかります。