

令和6年度 各種健康診査・予防接種・健康教室情報

令和6年4月～令和7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	P.1
つくば市の健診の受け方	P.2
集団健診・レディース検診日程表	P.3
集団健診申込み方法、医療機関での健診	P.4
つくば市禁煙外来治療費助成	P.4
成人健康相談	P.5
フレイル予防相談	P.5
出前健康教室	P.6
健康増進施設いきいきプラザ運動教室	P.6
元気アップ!りいばらき	P.6

令和6年4月1日より

「つくば市子ども未来センター」が誕生します! p.8

子ども

子ども未来センターでの子育て支援	P.7
マタニティサロン	P.8
あかちゃんランド	P.8
すこやか健康相談	P.9
1歳6か月健診・歯科検診、3歳健診・歯科検診	P.9

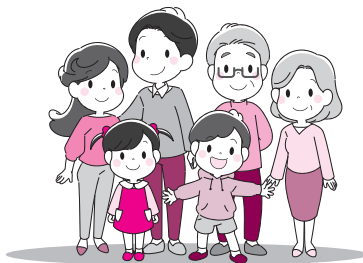
その他

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



市ホームページに掲載されています。

「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
<small>サクラ</small> 桜保健センター	〒305-0008 流星台61番地1	029-857-3931
<small>ヤタベ</small> 谷田部保健センター	〒305-0861 谷田部4774番地18	029-838-1100
<small>クキザキ</small> 荃崎保健センター	〒300-1255 小荃320番地	
<small>オオホ</small> 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)
子ども未来センター		

(作成) つくば市保健部健康増進課
つくば市子ども部子ども未来センター

つくば市成人健診一覧表



年齢の見方 対象者の年齢は令和7年3月31日時点の年齢を基準にしています。ご注意ください。

	項目	対象者	自己負担金		検査項目・方法	通知時期
			集団健診	医療機関健診		
特定健診・基本健診	特定健診	つくば市国保加入者(40~74歳)	無料	医療機関健診	○問診 ○身体計測(身長・体重・BMI・腹囲(40~74歳)) ○血圧測定 ○血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能・貧血) ○尿検査(蛋白・糖) ○心電図 ○眼底検査	3月下旬(緑色の封筒)
		後期高齢者医療保険加入者				
生活保護世帯等医療保険未加入者(40歳以上)						
		協会けんぽ・組合保険・共済組合保険等加入者	医療保険者指定料金			加入保険者にご確認ください
	基本健診	学生を除く、健診年齢20歳から39歳で健診を受ける機会がない方(健診制度がある方は対象外)	無料		○問診 ○身体計測(身長・体重・BMI) ○血圧測定 ○血液検査(血糖・脂質・肝機能・貧血) ○尿検査(蛋白・糖)	3月下旬(受診券はがき)

	項目	対象者	自己負担金		検査項目・方法	通知時期
			集団健診	医療機関健診		
がん検診・肝炎ウイルス検診	肺がん・結核検診	40歳以上	500円	実施なし	胸部のレントゲン撮影	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(ピンク色の封筒)
	結核検診	65歳以上	実施なし	無料		
	胃がん検診	40歳以上	バリウム検査1,300円	実施なし	バリウム(造影剤)を飲んでレントゲン撮影	
		50歳以上の偶数年齢	実施なし	胃内視鏡検査5,000円 70歳以上は1,500円	内視鏡(胃カメラ)検査	
	胃がんリスク検診	40歳・45歳の未受診者	1,000円	1,000円	ピロリ菌の感染と胃粘膜の萎縮の有無を調べる血液検査	
	大腸がん検診	40歳以上	800円	800円	2日分の便を採取し、便中の血液の有無を検査	
	前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円	1,000円	血液中のPSA腫瘍マーカーを測定する検査	
B型・C型肝炎ウイルス検診	【集団健診】40歳以上の未受診者 【医療機関健診】40・45・50・55・60・65・70歳の未受診者	700円	※40・45・50・55・60・65・70歳は無料	B型・C型肝炎ウイルスへの感染の有無を調べる検査		

● 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)

	項目	対象者	補助額	医療機関	検査項目・方法	通知時期
ドック健診	人間ドック	つくば市国保・後期高齢者医療保険加入者で30歳以上	17,500円	人間ドック等協力医療機関	特定・後期健診、肺がん・大腸がん・胃がん検診、視力・聴力・肺機能・眼圧・腹部超音波検査	事前に助成申請が必要
	脳ドック	つくば市国保・後期高齢者医療保険加入者で40歳以上(5年に1度)	25,000円		特定・後期健診、頸動脈超音波検査・頭部MRI・MRA	

	項目	対象者	自己負担金(70歳以上は無料)		検査項目・方法	通知時期
			集団健診	医療機関健診		
乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診	乳がん検診※1	36歳・38歳の女性	1,500円	2,000円	超音波検査	5月下旬(ピンク色の封筒)
		40歳~64歳偶数年齢の女性	3,000円	3,500円	超音波検査とマンモグラフィ(乳房を挟んでレントゲン撮影・40歳代は2方向)	
		66歳以上偶数年齢の女性	1,500円	1,500円	マンモグラフィ(乳房を挟んでレントゲン撮影)	
	子宮頸がん検診※2	20歳以上の女性	1,500円	1,500円	子宮頸部の細胞を採取し、異常細胞の有無を検査	
	骨粗しょう症検診	30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性	1,000円	実施なし	かかとの超音波検査	

※1: 乳がん検診(マンモグラフィ)は次の方は無料 1983年4月2日~1984年4月1日生まれ

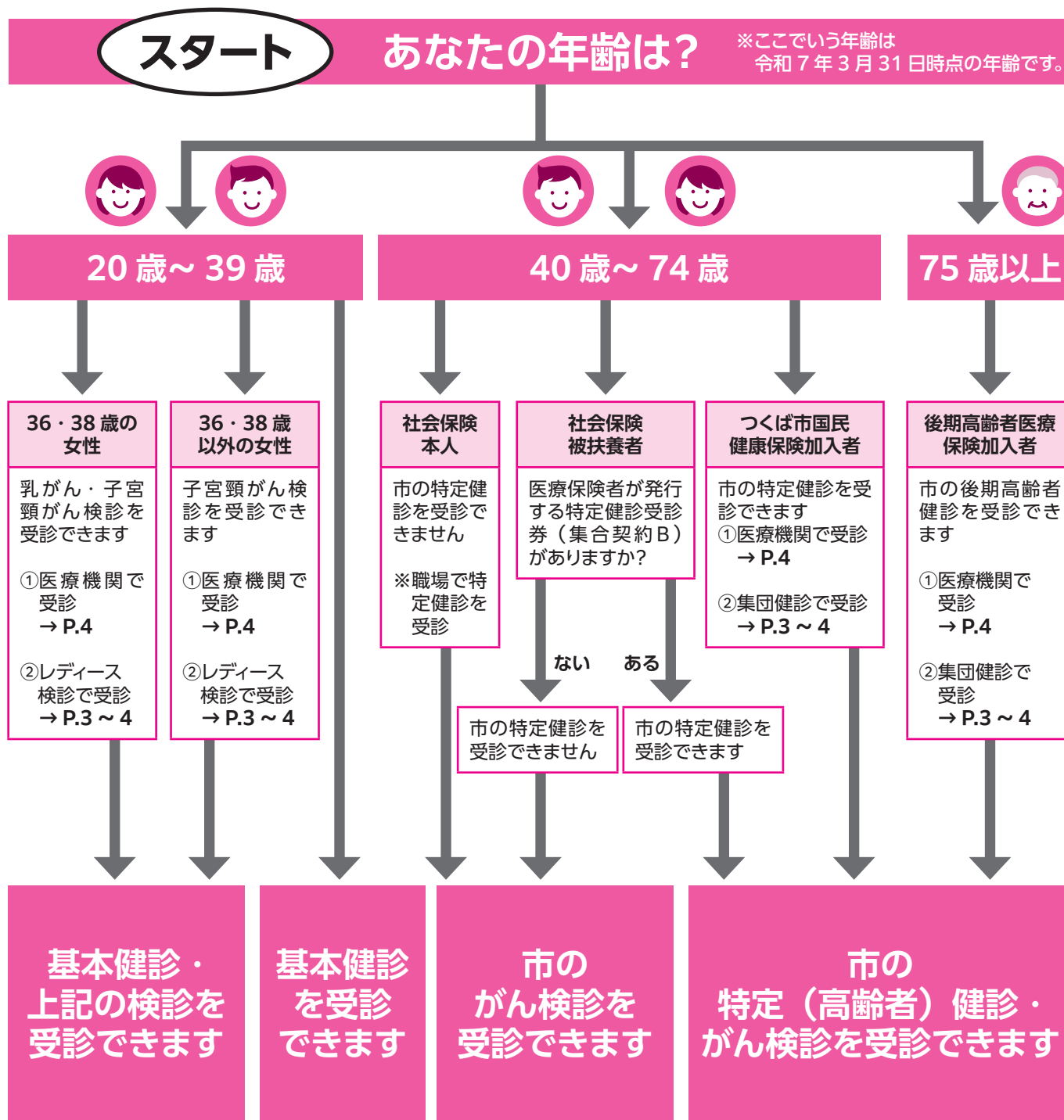
※2: 子宮頸がん検診は次の方は無料 2003年4月2日~2004年4月1日生まれ

	項目	対象者	自己負担金		検査項目・方法	通知時期
			集団健診	医療機関健診		
成人歯科検診	成人歯科検診	30・40・50・60・70歳	実施なし	無料	問診、歯周病及びむし歯に関する口腔内検査	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。



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。

集団健診日程表

予約制



① 春の集団健診

※申込は終了しました

健診日程			会場
月	日	曜日	
4月	22日	月	谷田部保健センター
	23日	火	
	24日	水	
	25日	木	
	26日	金	
5月	7日	火	荃崎保健センター
	8日	水	
	9日	木	
	10日	金	市民ホールつくばね
	11日	土	
	12日	日	
	13日	月	
14日	火	荃崎保健センター	

健診日程			会場	
月	日	曜日		
5月	15日	水	荃崎保健センター	
	16日	木	桜保健センター	
	17日	金		
	20日	月		
	21日	火		
	22日	水	つくば市役所	
	25日	土		
	26日	日		
	6月	30日	木	大穂保健センター
		31日	金	
5日		水	豊里交流センター	
27日		木		
28日	金			

② 秋の集団健診

※インターネット・電話申込みの混雑を避けるため、会場毎に申込期間が異なっているのをご注意ください。

健診日程			会場	申込期間	
月	日	曜日		インターネット・はがき	電話
9月	24日	火	荃崎交流センター※1	7月29日(月) 8月1日(木)	7月30日(火) 8月1日(木)
	27日	金			
	28日	土	つくば市役所		
	29日	日			
	30日	月			
10月	5日	土	つくば市役所	8月16日(金) 8月22日(木)	8月19日(月) 8月22日(木)
	6日	日			
	9日	水	谷田部保健センター		
	10日	木			
	15日	火			
	16日	水			

健診日程			会場	申込期間		
月	日	曜日		インターネット・はがき	電話	
10月	17日	木	谷田部保健センター	8月16日(金) 8月22日(木)	8月19日(月) 8月22日(木)	
	20日	日				
	23日	水	大穂保健センター			
	24日	木				
	25日	金				
	11月	29日	火			桜保健センター
		30日	水			
31日		木				
1日		金				
11月	5日	火				
	6日	水				

③ レディース検診

(乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診)

※「骨粗しょう症検診」に○のある日程が骨粗しょう症検診実施日です。

健診日程			会場	骨粗しょう症検診	申込期間	
月	日	曜日			Web・申込用紙	電話
令和6年 12月	18日	水	谷田部保健センター		10月11日(金) 10月15日(火) 10月19日(土)	
	19日	木				
	20日	金				
	23日	月				
令和7年 1月	7日	火	荃崎交流センター※1	○		
	8日	水	谷田部保健センター	○		
	9日	木	大穂保健センター	○		
	10日	金				
	14日	火				

健診日程			会場	骨粗しょう症検診	申込期間	
月	日	曜日			Web・申込用紙	電話
令和7年 1月	16日	木	大穂保健センター	○	10月11日(金) 10月15日(火) 10月19日(土)	
	21日	火	桜保健センター			
	22日	水		○		
	30日	木		○		
	31日	金				

1月9日(木)は基本健診が受診できます!

乳がん・子宮頸がん検診に加えて、基本健診を同日に受診することができます。受診を希望される方は、お申し込みください。

※1「秋の集団健診」と「レディース検診」は、荃崎保健センターではなく、荃崎交流センターです

集団健診 申込み方法



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)

申込み初日の 0:00~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 申込期間中の 9:00~17:00 まで (日曜・祝日を除く)



■専用はがき又は封書

【春・秋の集団健診】 申込専用はがきを健康増進課・保健センター・窓口センター (茎崎・豊里・筑波)・つくば駅前市民窓口センターで入手し、必要事項を記入後、はがき設置場所で提出、または切手を貼り付けて健康増進課宛てに郵送してください。

【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



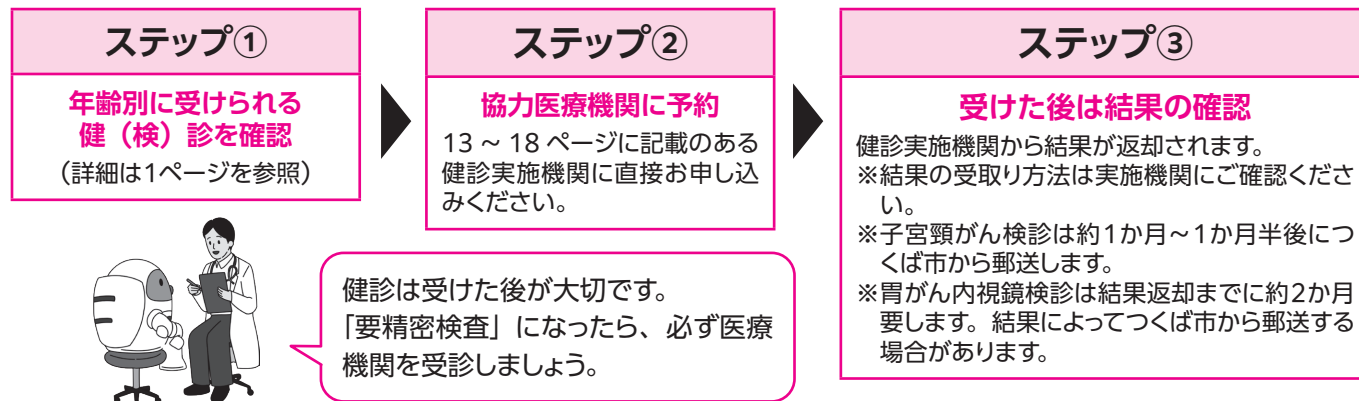
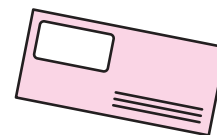
該当者には個人通知を送付します。

【送付時期】 40歳以上の国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者：3月下旬

40歳以上の社会保険加入者：5月下旬

20歳以上の女性 (婦人科検診対象者)：5月下旬

【受診期間】 令和7年2月28日まで



つくば市禁煙外来治療費助成のご案内



つくば市では、こ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歳以下の者と同居している方
- 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く、禁煙外来治療に係る他の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

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 市民ホールつくばね 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 荳崎保健センター 荳崎交流センター	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
10日(水)	○		大穂	7日(水)	○		桜	10日(金)		○	桜
16日(火)	○		桜	21日(水)	○		谷田部	14日(火)	○		桜
17日(水)	○		谷田部	22日(木)	○		大穂	23日(木)	○		大穂
9日(木)	○		大穂	11日(水)	○		大穂	27日(月)	○		谷田部
21日(火)	○		谷田部	13日(金)	○		谷田部	4日(火)	○		桜
28日(火)	○		桜	17日(火)	○		桜	18日(火)	○		谷田部
4日(火)		○	谷田部	7日(月)	○		谷田部	19日(水)	○		大穂
5日(水)	○		谷田部	9日(水)	○		大穂	4日(火)	○		桜
12日(水)	○		大穂	21日(月)	○		桜	6日(木)	○		大穂
20日(木)		○	市民ホールつくばね	7日(木)	○		大穂	11日(火)	○		谷田部
24日(月)		○	荳崎保健センター	12日(火)	○		桜	※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。（ペースメーカー等使用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。			
25日(火)	○		荳崎保健センター	18日(月)		○	荳崎交流センター				
26日(水)		○	桜	19日(火)	○		荳崎交流センター				
27日(木)	○		桜	27日(水)		○	谷田部				
4日(木)		○	桜	28日(木)	○		谷田部				
5日(金)	○		桜	9日(月)		○	谷田部				
9日(火)	○		谷田部	10日(火)	○		谷田部				
23日(火)	○	○	大穂	12日(木)	○	○	大穂				
6日(火)		○	豊里交流センター	16日(月)	○		桜				
				19日(木)	○		大穂				

フレイル予防相談

2日前までに要予約

フレイル（虚弱）とは、年齢を重ねて、体や心のはたらかし、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。「食事」「運動」「社会参加」などにより、フレイルを予防し、健康寿命を延ばすことができます。体力が落ちた、動きづらくなったと感じる方の相談をお受けいたします。

【時 間】 午前 9 時から午後 12 時（相談時間は 1 時間程度）

【内 容】 ・フレイルに関する質問票

- ・高機能体組成（筋肉量、基礎代謝量等）測定 ※ペースメーカー等使用の方は測定できません
- ・個別相談（相談内容：食事、運動などについて）

【持ち物】 ・健診結果または採血結果（お持ちの方のみ）

- ・素足になれる服装（体組成測定のため）

【申込方法】 健康増進施設いきいきプラザまでお問い合わせください TEL 029-864-5089

会 場	いきいきプラザ	桜保健センター	谷田部保健センター	大穂保健センター
日 程	令和 6 年 7 月 1 日 (月)	令和 6 年 5 月 28 日 (火)	令和 6 年 4 月 17 日 (水)	令和 6 年 6 月 12 日 (水)
	令和 6 年 11 月 18 日 (月)	令和 6 年 9 月 17 日 (火)	令和 6 年 8 月 21 日 (水)	令和 6 年 10 月 9 日 (水)
	令和 6 年 12 月 2 日 (月)	令和 7 年 2 月 4 日 (火)	令和 7 年 1 月 27 日 (月)	令和 7 年 3 月 6 日 (木)

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または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、毎回 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）

月1回まで年間最大 10 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】申請書を郵送または持参、FAX にていきいきプラザまで（初回利用日の 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（2023 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】月額 1,000 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～強	9:30 ~ 10:30	元気はつらつ 中～強	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!リいばらき



市民の皆さんの継続的な健康づくりを応援します。県公式健康推進アプリ「元気アップ!リいばらき」では、アプリを通して取り組んだウォーキングやランニング、健康づくりの活動に対し、ポイントが付与されます。

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!リ運営事務局 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 Vtuber）



アプリの詳細はコチラ!



茨城県ホームページ

こども未来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

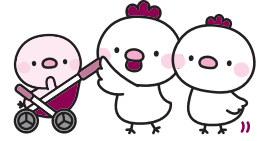
不育症検査費及び治療費助成事業



* は対象者全員

* は対象者のうち希望者

★健康増進課事業



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。



のマークのあるものは「つくっこ!すくすくアプリ」からの予約制になります。



妊娠届 (妊婦面談)



事前に電子申請が必要です。

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



出産・子育て応援給付金事業（伴走型相談支援）

妊娠届出時から身の回りのさまざまなご不安やわからないことのご相談に応じ、関係機関と連携しながら、必要な支援をご提供します。



出産・子育て応援給付金事業（経済的支援）

出産応援給付金として妊娠届出時の妊婦との面談後に5万円、子育て応援給付金として赤ちゃん訪問時の養育者との面談後に5万円、計10万円の給付金が支給されます。



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



妊娠8か月アンケート



マタニティサロン (p8)

すこやか健康相談 (p9)

新生児聴覚検査



養育医療給付事業



保健サービス登録票提出

出生届の後、こども未来センターまたは保健センターにご提出ください。



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等を行います。



1か月児健診



令和6年4月1日以降生まれの赤ちゃんを対象に医療機関で受診する1か月児健診を助成します。

赤ちゃん訪問・養育者面談

(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・看護師が家庭訪問しています。訪問時期はご希望に合わせて調整できます。



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



赤ちゃんランド (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付けています。



1歳6か月健診 (個人通知が届きます) (p9)



1歳6か月歯科検診 (個人通知が届きます) (p9)

★予防接種(医療機関)(p13～17)



3歳健診 (個人通知が届きます) (p9)



3歳歯科検診 (個人通知が届きます) (p9)

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



令和6年4月1日から「つくば市子ども未来センター」が誕生します



つくば市子ども未来センターは、妊産婦さんや乳幼児の保護者の相談を受けたり、様々な心配ごとを抱えたご家庭を支援する相談支援窓口です。

妊娠や子育てに関する相談はつくば市子ども未来センターのほか、桜・谷田部・大穂保健センターにご相談ください。



マタニティサロン

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。

	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20組	会場の広さにより					
会場	大穂保健センター	大穂保健センター	市役所2階会議室(オンライン同時開催)					
時間	9:15～12:00 (受付時間:9:00～9:15)	9:15～11:30 (受付時間:9:00～9:15) 13:15～15:30 (受付時間:13:00～13:15)	13:00～15:15 (受付時間:12:40～13:00)					
内容	妊娠中の生活、分娩の経過、妊産婦の栄養、先輩ママとの交流	お産のDVD、あかちゃんの泣きのDVD、妊婦体験、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、ガーゼハンカチ、沐浴布、ビニール袋、筆記用具	母子健康手帳、飲み物、筆記用具					
日程								
令和6年	4月24日(水)	令和6年	4月26日(金)	午前	午後	令和6年	7月21日(日)	
	5月23日(木)		4月26日(金)	○			10月10日(木)	
	6月21日(金)		5月25日(土)	○	○		令和7年	2月9日(日)
	7月17日(水)		6月16日(日)	○	○			
	8月23日(金)		7月28日(日)	○	○			
	9月25日(水)		8月1日(木)	○				
	10月17日(木)		8月31日(土)	○	○			
	11月12日(火)		9月29日(日)	○	○			
	12月11日(水)		10月19日(土)	○	○			
	12月11日(水)		11月14日(木)	○				
令和7年	1月24日(金)	令和7年	12月7日(土)	○	○			
	2月13日(木)		1月26日(日)	○	○			
	3月4日(火)		2月16日(日)	○	○			
			3月10日(月)	○				
			3月15日(土)	○	○			

【申込方法】
各開催日の1週間前までに上記の二次元コードよりお申し込みください。

【問合せ先】
大穂保健センター ☎029-864-7841

赤ちゃんのお風呂の入れ方とあかちゃんランドの内容の一部を配信しています。

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

【対象者】 市内に住民登録があり、これから離乳食を始める生後4～5か月頃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分から11時30分(受付時間:午前9時30分から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】
各開催日の2日前(土日祝日を除く)までに上記の二次元コード(あかちゃんランド)よりお申し込みください。

会場	日程	令和6年										令和7年		
		月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
大穂保健センター	日	12日(金)	16日(木)	7日(金)	12日(金)	2日(金)	13日(金)	8日(火)	6日(水)	6日(金)	17日(金)	4日(火)	7日(金)	
谷田部保健センター	日	16日(火)	20日(月)	14日(金)	16日(火)	20日(火)	19日(木)	28日(月)	26日(火)	16日(月)	21日(火)	14日(金)	17日(月)	

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】 各開催日の**2日前**（土日祝日を除く）までに右上の二次元コードよりお申し込みください。

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
問合せ	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6年4月	9日(火)	23日(火)	15日(月)	
5月	15日(水)	14日(火)	17日(金)	27日(月)
6月	11日(火)	4日(火)	18日(火)	17日(月)
7月	26日(金)	3日(水)	30日(火)	
8月	27日(火)	9日(金)	30日(金)	26日(月)
9月	24日(火)	27日(金)	17日(火)	
10月	18日(金)	15日(火)	31日(木)	21日(月)
11月	29日(金)	15日(金)	18日(月)	
12月	20日(金)	10日(火)	2日(月)	9日(月)
令和7年1月	31日(金)	7日(火)	28日(火)	
2月	26日(水)	18日(火)	28日(金)	25日(火)
3月	24日(月)	10日(月)	21日(金)	

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

オンライン相談



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5か月に達する月の月末までに個人通知します。
【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

※完全予約制です。
 詳細は個人通知を
 ご覧ください。

日程はホームページから
 確認できます。
 右上の二次元コードから
 ご覧ください。

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。



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きます。



- 【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3か月に達する月の月末までに個人通知します。
【内容】 計測、内科診察、尿検査、目の屈折検査、
 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、尿容器、薄手で小さめのバスタオル

※完全予約制です。
 詳細は個人通知を
 ご覧ください。

日程はホームページから
 確認できます。
 右上の二次元コードから
 ご覧ください。

3歳歯科検診（医療機関）



- 【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。



予防接種

問合せ先：予防接種・感染症対策室



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（P13～17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】

予防接種要注者紹介制度や長期療養制度（疾病治療等で定期の予防接種期間に接種ができなかった方の延長制度）、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歳未満の方への再接種時の助成などもあります。詳しくは事前に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
小児インフルエンザ	任意 1歳～中学校3年生相当	助成金額や回数については市ホームページ等でお知らせいたします	令和6年10月1日 ～ 令和7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 通知時期：1歳になる前月に通知発送（協力医療機関以外での接種は要事前申請）
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（1997年）4月2日から 平成20年（2008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 令和6年度が最終年度
大人の風しん （予防接種）	任意 平成2年（1990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 令和6年度が最終年度
大人の風しん （抗体検査・予防接種）	定期 昭和37年（1962年）4月2日から 昭和54年（1979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	通知時期：6月 令和6年度が最終年度
高齢者 インフルエンザ	定期 65歳以上の方	2,000円	令和6年10月1日 ～ 令和7年1月31日	通知時期：9月下旬
高齢者肺炎球菌	定期 65歳の方 ※1回も接種したことがない方	3,000円	通年	通知時期：65歳になった翌月
新型コロナ ウイルス	詳細が決まりましたら、市広報紙や市ホームページでお知らせいたします。			
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（1997年）4月2日から平成17年（2005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 令和6年度が最終年度

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。

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、それに伴い予防接種の方法が変わることがあります。

ワクチン		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							
名前	種類																														
ロタ	ロタリックス	※																						※初回接種は出生 14 週 6 日後までに行うことが推奨されています。							
	ロタテック	※																													
五種混合 (四種混合 ヒブ)	不活化	1 期：生後 2 か月～7 歳 6 か月未満																													
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 6 年度から五種混合が開始となりました。 五種混合を接種する場合は、四種混合とヒブの接種は不要です。			
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	ヒブワクチンと小児用肺炎球菌ワクチンは、接種を開始する時点の月年齢によって、接種回数異なります。 標準的な接種期間は、生後 2 か月～7 か月未満の開始になります。 生後 2 か月になったら早めに受けましょう。																													
		生後 2 か月～7 か月未満																						生後 2 か月～5 歳未満				※令和 6 年 4 月 1 日より 15 価ワクチンが定期接種に追加されました。			
B 型肝炎	不活化	生後 2 か月～9 か月未満																						1 歳未満							
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																					
		1 歳以上 3 歳未満																													
日本脳炎	不活化	1 期：生後 6 か月～7 歳 6 か月未満																													
		3 歳 4 歳												9 歳																	
2 期：9 歳以上 13 歳未満																															
特例措置：平成 19 年(2007 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。																															
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 6 年度：平成 20 年(2008 年)4 月 2 日～平成 25 年(2013 年)4 月 1 日生まれの女子																															
キャッチアップ接種：平成 9 年(1997 年)4 月 2 日～平成 20 年(2008 年)4 月 1 日生まれの女子 ※令和 6 年度末(令和 7 年 3 月 31 日)をもって公費での接種が終了します。																															

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)																							

お子さんの予防接種の詳細は、生後2か月までに届く予防接種つづりに同封されている「予防接種と子どもの健康」をお読みください。



令和6年4月現在

受け方		備考	予診票 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	ワクチンは2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。	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		
標準スケジュールや標準的接種時期の詳細は医療機関に御確認ください。	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。			五種混合	
【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年から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。			四種混合	
【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			肺炎球菌 （小児）	
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			肺炎球菌 （小児）	
	1回	接種開始時月齢が 2歳以上5歳未満			肺炎球菌 （小児）	
【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受けている場合は定期接種の対象者になりません。			B型肝炎	
	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6年4月1日～令和7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（2007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。 ※シルガード：15歳未満で初回接種をした場合のみ6か月後に2回目。	3回 ※2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 （子宮頸がん）		

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。

1歳以上中学3年生のお子さん	助成期間：10月1日から翌年1月31日 助成金額や回数については、市ホームページ等でお知らせいたします。	個人通知 なし	小児 インフルエンザ
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 おたふくかぜ予防接種協力医療機関以外での接種は要事前申請3,000円助成。	生後 11か月	おたふくかぜ



成人医療機関健康

協力医療機関の
最新情報はコチラから▶

子宮頸がん・乳がん検診協力医療機関一覧

事前に必ず医療機関へ予約をしてください。Web 予約は各医療機関のホームページをご確認ください。
休日・診療時間等については各医療機関にお問い合わせください。

地区	医療機関名	住所	電話番号 (029)	乳がん		子宮頸がん	対応言語
				超音波検査	マンモグラフィ		
大穂	筑波記念病院つくばトータルヘルスプラザ	要	864-3588	超	マンモグラフィ 無料クーポン券のドック併用不可	子	
	筑波総合クリニック	要	877-1221			子	
	あおやぎ医院	上ノ室	857-1522	超		子	英語
	つくば ART クリニック	竹園	863-6111 (Web 予約)			子	
	つくば国際プレストクリニック	吾妻	856-0819	超	マ	子	英語
桜	つくば総合健診センター	天久保	856-3500	超	マ	子 頸部のみ	
	筑波病院	大角豆	855-0777		無料クーポン券対象者のみ	子	
	研究学園クリニック	研究学園	860-5355	超		子	
谷田部	庄司クリニック	中野	836-0405	超		子	英語 / 中国語
	つくばウロケアクリニック	春日	839-6820			子	
	筑波学園病院 健診センター	上横場	836-1983	超		子	
	つくば木場公園クリニック	松野木	836-4123	36・38歳のみ		子	
	なないろレディースクリニック	西大沼	860-7716			子	
	前島レディースクリニック	手代木	859-0726 (Web 予約)			子	英語 (医師のみ)
	ゆうこレディースクリニックつくば	研究学園	875-5565 (Web 予約)			子	
	つくば双愛病院	高崎	878-5007	超	マ	子 頸部のみ	
	つくばみらい遠藤レディースクリニック	つくばみらい市	0297-47-2055	超	マ	子	
	石川クリニック	土浦市	821-2587	超		子	
市内	ウララ胃腸科外科	土浦市	825-4477	超		子	英語
	国立病院機構か浦医療センター	土浦市	826-6471	超	マ	子 頸部のみ	
	橋本産婦人科医院	土浦市	822-5541			子	英語
	牛久愛和総合病院	牛久市	870-5525	超	マ ドック併用不可	子	
	椎名産婦人科	牛久市	872-0799 (Web 予約)	超		子	英語 (医師のみ)
	セントラル総合クリニック	牛久市	875-3500	超	マ	子	
	はなみずきクリニック	牛久市	871-1711	超	マ	子	
	まつなみクリニック	牛久市	873-5111	超	マ	子	
	いがしクリニック	龍ヶ崎市	0297-62-0936	超		子	
	牛尾病院	龍ヶ崎市	0297-66-6111	超	マ	子	
市外	鴻巣クリニック	龍ヶ崎市	0297-61-0151	超		子 頸部のみ	
	龍ヶ崎済生会総合健診センター	龍ヶ崎市	0297-63-7178	超	マ	子	
	東京医科大学茨城医療センター	阿見町	887-1161	超	マ	子	英語 (子宮のみ)
	レディスクリニック結	阿見町	830-5151	超	マ	子	
	さめ医師会病院	常総市	0297-23-1771	超	マ	子	
遠藤産婦人科医院	筑西市	0296-20-1000	超	マ	子	英語 / スペイン語 / ポルトガル語	

ブレスト・アウェアネス

～4つのポイントで乳がんの早期発見～

ブレスト・アウェアネスとは、「乳房を意識する生活習慣」のことです。日頃から乳房のいつもの状態を把握しておくことで、いつもと違う変化に気づきやすくなります。

1 知る ～自分の乳房を知る～

乳房を見て、触って、感じて、乳房の健康チェックを習慣にしましょう。

- チェックポイント
 - 入浴中にバスルームで
 - おやすみ前にベッドの上で
- 指の腹で押さえてなでるように触ります。

2 気づく ～乳房の変化に気をつける～

いつもと違うところがないかを意識します。

チェックポイント

- 乳房のしこり いつもと違う硬さやしこりはないか
- 乳房のかたち くぼみやひきつれはないか
左右の乳房が非対称ではないか
- 乳頭や乳輪の皮膚の変化 乳頭や乳輪の皮膚に湿疹やただれはないか
- 乳頭からの分泌物 乳頭から色のついた分泌物はないか

3 相談する ～変化に気づいたら、すぐに医師に相談する～

乳房の変化に気づいたら自己判断や放置をせず、すぐに専門の医療機関に相談してください。

4 検診を受ける ～定期的にかん検診を受ける～

自分では気づけない、しこりになる前の微細な乳がんを発見するには、乳房の健康チェックで異常がなくても、定期的にかん検診を受けることが大切です。



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。



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、毎月の市広報紙、又は市ホームページをご覧ください。



献血にご協力ください

つくば献血ルーム

◎献血ルームが移転しました。

つくば市吾妻1-7-1トナリエつくばスクエア CREO 4F
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。



こころの健康相談(予約制)



「眠れない」「食欲がない」「気分が落ち込む」などのこころの不調に関することや医療機関への受診の必要性を精神科医に相談できます。ご本人の相談だけでなく、家族としてどのように接したらいいのかなどの相談も受け付けています。

※治療中の方は、ご遠慮いただいております。まず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。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：市広報紙、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、随時保健師等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)



～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のチェックができます～

最近こころが疲れていると感じることはありませんか？

からだの体温を測るように「こころの体温」を測って、自身や家族のメンタルチェックにお役立てください。

- 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。



本人モード結果画面(例)