



日立市健康カレンダー

目次

P2~9 カレンダー (令和6年4月~令和7年3月)

P10~11 **インデックス ①** 妊娠・出産・子育て応援

P12~13 **インデックス ①** 子どもの健康診査・健康相談

P14~15 **インデックス ②** 予防接種

P16~17 **インデックス ③** 大人の健康診査

P18~19 **インデックス ③** がん健診

P20~21 **インデックス ④** 市内医療機関の案内
【南部・多賀】

P22~23 **インデックス ④** 市内医療機関の案内
【本庁・北部】

P24~25 **インデックス ④** 市内歯科医院と市内薬局の案内

P26 **インデックス ⑤** 介護予防事業・
狂犬病予防事業

P27 **インデックス ⑤** セット健診申込はがき

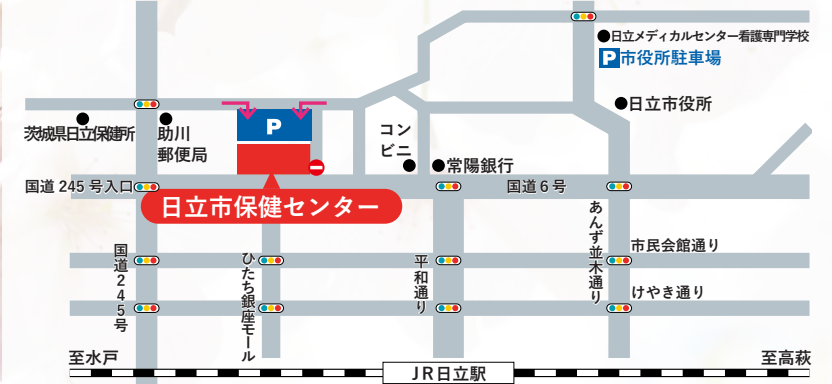
* 各種保健事業において台風等悪天候により、変更・中止となる場合があります。必要時、健康づくり推進課へお問い合わせください。

お問い合わせ 日立市健康づくり推進課 (日立市保健センター内)

電話 **21-3300** / FAX **27-2112** (受付 8:30~17:15/ 土日祝を除く)

IP 電話 **050-5528-5180** E-mail:kenko@city.hitachi.lg.jp

日立市保健センター 〒317-0065 日立市助川町 1-15-15



* 保健センター駐車場の収容台数は約40台です。満車の場合は市役所駐車場をご利用ください。保健センターでは、市民の健康づくりの拠点として、各種健診(検診)や健康教室などを開催しています。ホールとギャラリーの貸出し(有料)も行っており、ダンスレッスンや講演会など様々な催しを開催しています。ご利用の際は事前の申請が必要です。詳細はお問い合わせください。



外観



ギャラリー



ホール

24時間
年中無休

通話料・相談料
無料

ひたち健康ダイヤル24

新生活のスタート!生活リズムを整えましょう

生活リズムの基本は「早寝・早起き・朝ごはん」

日	月	火	水	木	金	土
	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安
7 赤口	8 先勝	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引
21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
28 仏滅	29 昭和の日 大安	30 赤口	何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? 運動できた日には カレンダーに <input checked="" type="checkbox"/> しましょう (1日1回)			

1年に1回は健診を受けましょう

健康診査・がん検診 **インデックス3** 参照

日	月	火	水	木	金	土
何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか?			1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅
5 こどもの日 大安	6 振替休日 赤口	7 先勝	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝
12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引
19 先負	20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負
26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負	

バランスのよい食生活を心がけましょう

「主食・主菜・副菜」をそろえて食べましょう

日	月	火	水	木	金	土
何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか?						1 仏滅
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 大安	7 赤口	8 先勝
9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引
16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負
23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅
	30 大安					

ひたち健康づくりプラン 21 (第3次)

令和6年度～令和17年度

市民、地域コミュニティ、医療関係者、議会、行政などが一体となった「元気ひたち健康づくり市民会議」での協議を経て、日立市の健康づくりの行動計画として策定しました。

今後も、本プランに基づき、市民、地域、行政、関係機関などが一体となって、健康づくりを進めていきます。

大目標



“みんなでのぼそう健康寿命”

市民一人ひとりの、心身ともに健康で活動的に生活できる期間をのぼして、「人が元気がまちが元気ひたち」の実現を目指します。

基本方針



- 生活習慣の改善と健康環境づくり
- 生活習慣病の発症・重症化予防
- 生活機能の維持・向上

行動目標



元気にいきいきと健康づくりを実践できるよう、皆さんに日頃から取り組んでいただきたい21の行動目標を設定しています。

▼行動目標

- 1 栄養のバランスを考え、毎食「主食、主菜、副菜」をそろえて食べます。
- 2 一人ひとりが薄味を心がけ、積極的に野菜を食べます。
- 3 毎日、朝食を食べます。
- 4 意識的に身体を動かし、日常生活の中に歩くことを取り入れます。
- 5 スポーツ・レクリエーション活動、運動教室への参加を、継続的に行います。
- 6 十分な睡眠と休養を取り、生活リズムを整えてこころの安定を図ります。
- 7 自分に合ったストレス解消法をみつけます。
- 8 喫煙が及ぼす影響について理解し、積極的に禁煙に取り組めます。
- 9 お酒を飲みすぎないように、適度な飲酒に努めます。
- 10 1日1回は十分な時間（10分くらい）をかけて歯をみがきます。
- 11 年に1回は歯科健診を受けます。
- 12 1口30回よく噛んで食べます。
- 13 身近な場所ですら自分ができるボランティア活動をします。
- 14 積極的に他者と交流をします。
- 15 健康に関する正しい情報を入手し、健康づくりに活かします。
- 16 「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持ちます。
- 17 年に1回は健康診断やがん検診を受けます。
- 18 健康診断の結果を健康管理に活かします。
- 19 循環器病、糖尿病及びがんの正しい知識や予防のための生活習慣を身に付けます。
- 20 筋力の維持・向上を図り、ロコモティブシンドロームを予防します。
- 21 こころの健康を維持し、一人で悩まずに相談します。

ひたち健康ダイヤル24

フリーダイヤル いつでも ハロー 24時間
0120-12-86-24
24時間年中無休 通話料相談料無料

日立市休日緊急診療所 内科・小児科

日立駅前大型商業施設「ヒタチエ」別館2F
☎ 33-5353 幸町1-17-1
(日曜・祝日) 9:00~11:30 13:00~16:00

医療機関案内 (24時間対応)

日立市消防本部 消防医療情報問い合わせ
よい救急 応急手当てに関するアドバイスや救急車を呼ぶか迷った際にもご利用ください
☎ 22-4199

自分のため!家族のため!
健康診断を受けましょう!

詳細は
P16~17へ



*外科・歯科についてはP23をご参照ください

食中毒に気をつけましょう

食中毒予防3原則 ①菌をつけない ②増やさない ③殺菌する

日	月	火	水	木	金	土
	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 赤口
7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引
21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? 		

熱中症に注意しましょう

暑さを避け、こまめな水分補給が大切です

日	月	火	水	木	金	土
何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? 				1 友引	2 先負	3 仏滅
4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝
11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引
18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅

禁煙を心がけましょう

禁煙外来医療機関案内 [インデックス](#) 4 P20 ~ 23 参照

日	月	火	水	木	金	土
1 大安	2 赤口	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口
8 先勝	9 友引	10 先勝	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝
15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引
22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負
29 仏滅	30 大安	何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? 				

ひたち健康ダイヤル24

フリーダイヤル いつでも ハロー 24時間

0120-12-86-24

24時間年中無休 通話料相談料無料

日立市休日緊急診療所 内科・小児科

日立駅前大型商業施設「ヒタチエ」別館2F

☎ 33-5353 幸町1-17-1

(日曜・祝日) 9:00~11:30 13:00~16:00

医療機関案内 (24時間対応)

日立市消防本部 消防医療情報問い合わせ

☎ 22-4199

よい救急 応急手当てに関するアドバイスや救急車を呼ぶか迷った際にもご利用ください

24時間緊急対応 補聴器の販売、貸出・訪問無料

おがわ補聴器専門店 福祉法指定店

日立市 多賀町1-11-28 K2ビル102 駐車場完備 TEL & FAX:0294-87-7275

*外科・歯科についてはP23をご参照ください

「適塩」を心がけましょう!

なぜ減塩が大切?

高血圧や脳血管疾患、
心臓病などの予防・改善のため

食塩相当量の目標値は?

男性 7.5g 未満 (15歳以上)
女性 6.5g 未満 (12歳以上)
(日本人の食事摂取基準 2020年版)
高血圧治療中の方は6g 未満

令和元年度国民健康・栄養調査結果
日本人の1日の食塩摂取量(20歳以上の全国平均)

目標の約1.4倍! 男性 10.9g 女性 9.3g とりすぎ!

よく使う調味料には
どのくらい塩分が含まれているでしょうか?

塩 小さじ1/6 1g	ウスターソース 大さじ1 1.5g	米みそ 大さじ2/3 1.5g
固形スープ1個 2.3g	濃口しょう油 大さじ1 2.6g	顆粒だし 小さじ1 1.2g

外食やスーパー・コンビニなどのお弁当類は、
塩分を多く含んでいます。メニューを選ぶ際は、
エネルギー量(カロリー)や塩分量など、
栄養成分表示を確認してみましょう。

健康のために 禁煙 しましょう!

タバコの煙には、約5,300種類以上の化学物質と
70種類近くの発がん物質が含まれています。そのため、
がん、循環器疾患、呼吸器疾患、消化器疾患など
様々な疾患の原因となります。また、加熱式タバコも
健康への影響が懸念されています。

タバコを吸わない人が喫煙者のタバコの煙を日常的
に吸ってしまう「受動喫煙」も有害です。
タバコを吸っている方は、自分のため、大切な方の
ためにも、禁煙に一步踏み出してみませんか。

タバコが体に及ぼす影響

おとな	妊婦	子ども
<ul style="list-style-type: none"> がん 心筋梗塞 脳血管疾患 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 胃潰瘍・十二指腸潰瘍 	<ul style="list-style-type: none"> 低体重出生 早産 	<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児突然死症候群 ぜんそく 気管支炎

タバコは自分だけでなく、周囲にいるみんなの健康も奪います

日立市内で禁煙外来がある医療機関はP20~23参照

ウォーキングを生活に取り入れましょう

自分に合った運動を継続的にいきましょう

日	月	火	水	木	金	土
		1 赤口	2 先勝	3 先負	4 仏滅	5 大安
6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口
13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝
20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引
27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝		

定期的に歯科健診を受けましょう

歯科衛生士による歯科相談 インデックス 1 P12 ~ 13 参照

日	月	火	水	木	金	土
何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか?					1 仏滅	2 大安
3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口
10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝
17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引
24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負

かぜ・インフルエンザを予防しましょう

予防策 ①うがい・手洗い ②室内加湿・換気 ③バランスの良い食事・運動・十分な睡眠

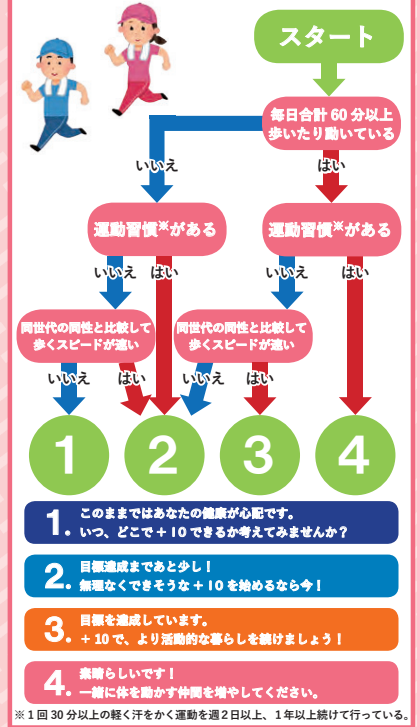
日	月	火	水	木	金	土
1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安
8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口
15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝
22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引
29 先負	30 仏滅	31 赤口				

プラステン
+10から始めよう!

体を動かして
いきませんか?

「+10 (プラステン)」とは?…
今より10分多く体を動かすこと

あなたは大丈夫?
健康のための身体活動チェック



厚生労働省「アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針-」より

歩きませんか?ヘルスロード!

茨城県が指定しているウォーキングコース「ヘルスロード」。茨城県内では364コース、日立市内では20コースが指定を受けています。海や山などの自然を感じながら歩くことのできるコースがたくさんあります♪身近なヘルスロードを利用して、健康のためにウォーキングを始めてみませんか?

日立市 ヘルスロード

下記QRからもアクセスできます



「元気アップ!りいばらき」をご存知ですか?

県公式の健康増進アプリです。ウォーキング等の健康づくり活動を実施することでポイントが貯まり、素敵な景品当選のチャンスがあります。アプリを活用して楽しく継続的に健康づくりに取り組んでいきましょう。下記QRからアプリをダウンロードできます。



Android用



iPhone用

みんなで実践!ラジオ体操



誰もが気軽に実践できるラジオ体操。実は、日立市出身の遠山喜一郎さんが考案しました!日立市公式Youtubeチャンネルでは、体操のポイントを紹介しています。運動不足の解消などにぜひ活用ください!



ひたち健康ダイヤル24

フリーダイヤル いつでも ハロー 24時間
0120-12-86-24
24時間年中無休 通話料相談料無料

日立市休日緊急診療所 内科・小児科

日立駅前大型商業施設「ヒタチエ」別館2F
☎ 33-5353 幸町1-17-1
(日曜・祝日) 9:00~11:30 13:00~16:00

医療機関案内(24時間対応)

日立市消防本部 消防医療情報問い合わせ
よい救急 応急手当てに関するアドバイスや救急車を呼ぶか迷った際にもご利用ください
☎ 22-4199

*外科・歯科についてはP23をご参照ください

2025 令和7年

January

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医を決めるポイント ①気軽に相談できる ②病気や治療・薬に関する説明が親切 ③通いやすい

日	月	火	水	木	金	土
何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか?			1 元日 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅
5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安
12 赤口	13 成人の日 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口
19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝
26 友引	27 先負	28 仏滅	29 先勝	30 友引	31 先負	

2025 令和7年

February

尊い命を守るため、年に一度は献血しましょう

献血関連情報 [インデックス](#) 4 P25 参照

日	月	火	水	木	金	土
何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか?						1 仏滅
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安
9 赤口	10 先勝	11 建国記念の日 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口
16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝
23 天皇誕生日 友引	24 振替休日 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 友引	

2025 令和7年

March

こころと体をしっかり休めましょう

こころとからだの健康相談 [インデックス](#) 1 P13 参照

日	月	火	水	木	金	土
何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか?						1 先負
2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅
9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安
16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 春分の日 仏滅	21 大安	22 赤口
23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先負
	30 仏滅	31 大安				

歯と口腔の健康



「かたいものが食べにくくなった」「むせることがある」などのお口のささいな不調は「オーラルフレイル」かもしれません。「オーラルフレイル」は「お口の虚弱」のことで、放置すると全身の機能低下につながります。

茨城ご当地 よ防さん 「みがこーモン」

今日からはじめよう！お口のトレーニング

お口のトレーニングでお口の健康を維持・改善し、おいしく食べて元気に毎日を過ごしましょう！

●唇・頬のトレーニング

食べ物をうまくかむためには、唇、頬、舌それぞれの筋肉が協調しながら十分に働く必要があります。次の体操で、「かむ力」を向上させましょう。

●唇の運動

唇を思い切り「ウー」ととがらせたり、「イー」と開いたりします。



●頬の運動

口を閉じたまま、頬をふくらませたり、すぼめたりします。



●舌のパワーをつける体操

●舌の運動

口を大きく開けて、舌を出したり、ひっこめたりします。

舌を出して、上下や左右に動かします。



●唾液腺マッサージ

高齢者は唾液が出にくい傾向があります。唾液が少ないと口の中の清潔を保ちにくく、口臭や歯周病の要因にもなります。次の体操で、「唾液の分泌」を促しましょう。

耳下腺マッサージ

人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、上の奥歯あたりを後ろから前に回します。10回程度。



顎下腺マッサージ

親指をあごの骨のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで左右5か所くらいを順番に押します。5回程度。



舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえてあごの下に当て、突き上げるようにゆっくりと押します。10回程度。



ひたち健康ダイヤル24

フリーダイヤル いつでも ハロー 24時間

0120-12-86-24

24時間年中無休 通話料相談料無料

日立市休日緊急診療所 内科・小児科

日立駅前大型商業施設「ヒタチエ」別館2F

☎ 33-5353 幸町1-17-1

(日曜・祝日) 9:00~11:30 13:00~16:00

医療機関案内 (24時間対応)

日立市消防本部 消防医療情報問い合わせ

よい救急 応急手帳に関するアドバイスや救急車を呼ぶか迷った際にもご利用ください

☎ 22-4199

24時間緊急対応 補聴器の販売、貸出・訪問無料

おがわ補聴器専門店 福祉法指定店

日立市 多賀町1-11-28 K2ビル102 駐車場完備 TEL & FAX:0294-87-7275



*外科・歯科についてはP23をご参照ください

ハッピー子育て
ひたちこさだてのうえんウェブ

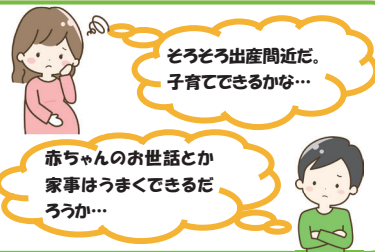
日立市の妊娠・出産に関する情報や、お子さんに関する各種手続、子育てに役立つ情報などをまとめた特設サイトです。
このページで紹介している取組の詳細も掲載していますので、ぜひご覧ください！



妊娠・出産・子育ての相談

日立市では、安心して妊娠・出産・子育てができるよう相談に応じサポートを行っています。お気軽にご相談ください。

- ▶相談先 日立市保健センター
- ▶相談方法 来所、電話、メール（右記QR）、オンライン（電話でお申し込みください）



妊娠前

健康相談・情報提供

保健師・助産師・看護師などが、対面又は電話、オンラインで、心や体の健康についての不安・心配ごとの相談に応じます。子育て支援についての情報提供も行っています。

不妊治療費助成事業

不妊治療により自己負担された治療費を助成します。
対象 治療開始時の妻の年齢が43歳未満の方
対象となる治療 保険診療または保険診療外の体外受精や顕微授精（生殖補助医療）
助成額 1回の治療につき上限10万円
助成回数 一子につき6回まで
*治療開始時の妻の年齢が40歳以上の場合、3回まで
必要書類 市HPをご覧ください。



不育症治療費助成事業

保険診療外で行った検査及び治療費の一部を助成します。
助成額 上限5万円
助成回数 1年度につき1回
必要書類 市HPをご覧ください。



妊娠期

母子健康手帳の交付

出産予定日がわかったら、母子健康手帳を受け取りましょう。
申請場所 日立市保健センター、市民課、各支所
持ち物 マイナンバーカード、通帳等振込口座がわかるもの

マタニティスクール（予約制）

妊娠・出産・育児に関する情報を提供しています。
対象 市内在住の妊婦
申込み等 市HPをご覧ください。



プレパパ・ママの子育てスクール（予約制）

赤ちゃんのお世話体験などができます。
対象 初めてパパ・ママになる夫婦
申込み等 市HPをご覧ください。



妊婦健康診査

妊婦健康診査にかかる費用の一部を助成します。母子健康手帳交付時にお渡しする妊婦健康診査受診票をお使いください。



子育て世代禁煙治療費の助成

18歳以下の子どもまたは妊婦と同居し、市内医療機関での禁煙外来治療を終了した方に、禁煙外来に要した自己負担額の2分の1（上限1万円）を助成します。



出産・子育て応援事業

伴走型支援（アンケート・面談）と経済的支援を一体的に行い、妊婦さんや子育て家庭をサポートします。
▼面談時期等
①妊娠届出時 → 面談後に出産応援金5万円を給付
②妊娠8か月頃 → 希望者に面談します。
③出産後 → こんには赤ちゃん訪問後に子育て応援金5万円を給付



産前・産後ママサポート

日中家族などの支援が受けられない方の家事や育児をサポートします。
対象 母子健康手帳の交付を受けた妊婦または出産日から2年未満の産婦
問合せ 子育て支援課 ☎22-3111（内線338）

出産

新生児聴覚検査費用助成（受診票：オレンジ色）

出産した医療機関で、生まれたばかりの赤ちゃんの「耳のきこえ」を検査する際にかかる費用の一部を助成します。母子健康手帳交付時にお渡しする受診票をお使いください。

養育医療給付事業

身体の発達が未熟なまま生まれた赤ちゃんが1歳になるまでの入院にかかる医療費を助成します。

こんには赤ちゃん訪問

保健師または助産師、看護師が生後4か月までの赤ちゃんのいる全ての家庭を訪問し、子育ての情報提供を行い、相談に応じます。
生後2か月ごろに日程調整をご連絡をします。
早めの訪問を希望する方はご連絡ください。

産後

乳児1か月健康診査（受診票：水色）

生後1か月の健康診査の費用を助成します。出生届の時にお渡しする受診票をお使いください。

産婦健康診査（受診票：黄色）

産後2週間と産後1か月の健康診査にかかる費用の一部を助成します。母子健康手帳交付時にお渡しする産婦健康診査受診票をお使いください。

産後ケア

出産後、医療機関や助産院、自宅でお母さんの心身のケアや授乳指導などが受けられます。（日帰りまたは宿泊、訪問）

乳児おもむつ等購入費助成事業

乳幼児おもむつやミルクなどを購入できる8万円分のクーポン券を贈呈します。
対象 日立保健医療圏内（日立総合病院、高萩協同病院）で出産した方

子育て

マタニティ子育てタクシー費用助成

妊産婦や乳児が健診や予防接種、体調不良などで市内の医療機関を受診するため、タクシーに乗車した際にかかった料金の一部を助成します。
対象 妊産婦と1歳未満の乳児の保護者
助成額 上限3万円
申込み等 市HPをご覧ください。



ふれあいコーナー

子育ての相談・情報が得られる場で、親子で遊べるコーナーもあります。
場所 保健センター正面玄関入口



0歳のひろば（予約制）

グループワークを通して親同士の交流をし、子育てに関する情報をお伝えします。
対象 0歳児とその保護者
申込み等 市HPをご覧ください。



子どもセンターにおける専門相談

子育てや離乳食、食事などについて、保健師や栄養士が相談に応じます。日程等は、市HPをご覧ください。
問合せ 子どもセンター ☎36-0048



離乳食教室（予約制）

お子さんにとって初めての離乳食！離乳食のづくりのコツや進め方などをお話しします（月1回）。
対象 生後4～6か月児の保護者
申込み等 市HPをご覧ください。



子どもの健康診査・健康相談

健康診査・育児相談は、お子さんの成長・発達を確認し、こころやからだ元気に育つよう一緒に考える大切な機会です。必ず受診しましょう。

●1歳6か月健康診査

内容 問診、計測、内科診察、歯科診察、歯科相談、栄養相談、育児相談、フッ化物塗布（希望者）
対象者 1歳6か月～1歳11か月
会場 保健センター、十王総合健康福祉センター、水木交流センターのいずれか
持ち物 母子健康手帳、通知された問診票、アンケート、バスタオル



●3歳児健康診査

内容 問診、計測、内科診察、歯科診察、視聴覚検査、尿検査、歯科相談、栄養相談、育児相談
対象者 3歳0か月～3歳11か月
会場 保健センター、十王総合健康福祉センター、水木交流センターのいずれか
持ち物 母子健康手帳、通知された問診票、アンケート、バスタオル



●5歳児健康診査

今年度5歳になる全てのお子さんを対象に、お子さんの発達の様子を確認し、健全な成長を支援します。*詳細は、健康づくり推進課よりお知らせします。

●2歳児歯科健康診査

内容 歯科診察、歯科相談、栄養相談、育児相談、フッ化物塗布（希望者）
対象者 おおむね2歳3か月
会場 保健センターまたは十王総合健康福祉センター
持ち物 母子健康手帳、通知された問診票



1歳6か月児健康診査、2歳児歯科健康診査、3歳児健康診査

日程変更をご希望の方は、健康づくり推進課（☎21-3300）までご連絡ください。

【フックスタート事業】赤ちゃん（2歳になる誕生日まで）に絵本をプレゼント♪

絵本2冊と絵本のリストなどをプレゼントしています。（1人1回）
【持ち物】 母子健康手帳と現住所が分かるもの（健康保険証など）
 詳細は、市報または図書館HP（右記QR）をご覧ください。
 ■記念図書館 ☎24-7714 ■多賀図書館 ☎33-2655
 ■十王図書館 ☎20-2345 ■南部図書館 ☎29-1125



健康相談

保健師や助産師、看護師、栄養士などが心と体の健康についての不安・心配ごとの相談に応じます。お気軽にご相談ください。

〈対象〉 どなたでも
 〈料金〉 無料
 〈場所〉 保健センター
 〈日程〉 午前8時30分～午後5時15分
 月～金曜日（祝日・年末年始は除く）

栄養相談

妊産婦・乳幼児や成人、高齢者などの食事全般の相談に応じます。

〈対象〉 どなたでも
 〈料金〉 無料
 〈方法〉 栄養士による個別相談

〈場所〉 保健センター
 〈日程〉 市のホームページをご覧ください。



歯科相談

むし歯・歯周病予防のための仕上げみがき・歯みがき指導、デジタルフロス・歯間ブラシの使い方指導、お口の中や歯のことで心配なことなどの相談に応じます。

〈対象〉 どなたでも
 〈料金〉 無料
 〈方法〉 歯科衛生士による個別相談
 〈申込み〉 健康づくり推進課 ※事前予約制

〈場所〉 保健センター
 〈日程〉 市のホームページをご覧ください。



訪問指導

本人及び家族に対して、健康管理や生活習慣病予防のための相談・指導をご家庭にお伺いして行います。〈訪問指導者〉市の保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士

電話相談

▼妊娠・出産・育児の相談

いばらき妊娠・子育てほっとライン 029-301-1124
 月・火・水・金 午前10時～午後5時（祝日、8/13～8/15、年末年始は除く）

茨城県母子保健センター 029-221-1553
 月～金 午前9時～午後5時（祝日、8/13～8/15、年末年始は除く）

中毒110番 子どもの誤飲事故が起こった場合の情報提供
 つくば 029-852-9999（毎日午前9時～午後9時） 大阪 072-727-2499（24時間）

▼こころとからだの健康相談

いばらきこころのホットライン 029-244-0556（月～金）
 午前9時～正午 午後1時～4時（祝日、年末年始は除く）
 0120-236-556（土日専用ダイヤル）

子どもホットライン（18歳までのお子さん専用） 029-221-8181
 毎日 24時間受付

茨城いのちの電話（水戸） 029-350-1000
 毎日 24時間受付

自殺予防いのちの電話 毎日午後4時～9時 0120-783-556
 毎月10日は24時間（午前8時～翌日午前8時）

茨城県日立保健所 22-4188
 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝日・年末年始は除く）

日立市健康づくり推進課 21-3300 IP電話 050-5528-5180
 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝日・年末年始は除く）

▼心身の障害に関する相談

日立市障害福祉課 22-3111 IP電話 050-5528-5075
 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝日・年末年始は除く）

▼救急電話相談 急な病気などで不安なときの相談

茨城おとな救急電話相談 #7119（短縮ダイヤル）
茨城子ども救急電話相談 #8000（短縮ダイヤル）
 24時間 365日受付 または 050-5445-2856

ひたち健康ダイヤル24

健康や医療、育児、介護などについて、医師や看護師に相談できるサービスです。

ひたち健康ダイヤル24 いつでも ハロー 24時間
 0120-12-86-24

24時間年中無休
 通話料・相談料無料

- ◇匿名可、プライバシーは順守されるシステムになっています。
- ◇医療機関情報並びに介護などの情報は、内容により返答が翌日になることがあります。

～社会全体で子どもを虐待から守りましょう～

- 虐待を受けたと思われる子どもがいたら
- ご自身が出産や子育てに悩んだら
- 子育てに悩む親がいたら

相談窓口にご連絡ください

*匿名可、プライバシーは順守されます

ひとりで悩まずに相談してください

連絡先	電話番号
日立市子育て支援課家庭児童相談室	22-3111（内線323）
日立児童相談所	22-0294
日立市健康づくり推進課	21-3300
いばらき虐待ホットライン（24時間対応）	0293-22-0293
日立警察署（命の危険を感じたとき）	110番
児童相談所虐待対応ダイヤル	189
児童相談所相談専用ダイヤル	0120-189-783

市内で親子が交流できる場をご案内します。ぜひ、ご利用ください。

*施設の利用方法など、最新の情報は、市のホームページ（右記QR）をご覧ください。



子どもセンター（西成沢町）

〈時間〉 午前9時～午後5時
 （年末年始は除く）

〈問合せ〉 ☎36-0048

子どもすくすくセンター（神峰町）

〈時間〉 午前8時30分～午後6時30分
 （年末年始は除く）

〈問合せ〉 ☎23-5522

十王子どもの広場（十王町友部）

〈場所〉 十王交流センター児童室
 〈日時〉 月・火・水・金・土曜日
 （祝日、年末年始は除く）

午前9時～午後4時

〈問合せ〉 日立市社会福祉協議会
 ☎87-7222

南部子どもの広場（久慈町）

〈場所〉 南部図書館おはなしの部屋
 〈日時〉 水・木・金・土曜日
 （祝日、図書館休館日は除く）

午前9時30分～午後4時30分

〈問合せ〉 日立市社会福祉協議会
 ☎87-7222

おもちゃライブラリー

〈対象〉 就学前のお子さんと保護者
 〈場所〉 交流センターなど
 市内23か所

〈問合せ〉 日立市社会福祉協議会
 ☎87-7222

子育て支援センター

〈場所〉 みやた子育て支援センター
 （みやた認定こども園内）

〈日時〉 月～金曜日（祝日・年末年始は除く）
 午前9時30分～正午、午後1時30分～4時

〈申込み〉 ☎22-5592

午前9時～正午、午後1時～4時

〈場所〉 おおくぼ子育て支援センター
 （おおくぼ保育園2階）

〈日時〉 月～土曜日（祝日・年末年始は除く）
 午前9時30分～正午、午後1時30分～4時

〈申込み〉 ☎33-1125

午前9時～正午、午後1時～5時

〈場所〉 はなやま子育て支援センター
 （はなやま認定こども園2階）

〈日時〉 月～金曜日（祝日・年末年始は除く）
 午前9時30分～正午、午後1時30分～4時

〈申込み〉 ☎36-0526

午前9時～正午、午後1時～4時

一部の私立保育園・認定こども園でも行っています。詳しくは、市のホームページをご覧ください。



大人の健康診査 ~受診券の発行申請や集団健診の予約は、インターネットをご活用ください~

市の健診で実施する検査（無料）

 <p>問診</p>	 <p>身体測定 40～74歳は腹囲も</p>	 <p>血圧</p>	 <p>尿検査 糖、たんぱく</p>	 <p>血液検査 血糖、脂質、肝機能</p>
--	--	---	---	--

年齢などによって追加できる検査

- 貧血
- 血清クレアチニン
- 眼底
- 心電図

集団健診*
医療機関健診

市の健診を受けるには、受診券が必要です。

*集団健診会場で一緒に受診できる検診

区分	対象者	料金
結核・肺がん検診（胸部レントゲン検査）	65歳以上の方	無料
前立腺がん検診	50歳以上の男性	2,409円 *一部助成あり
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去に受診したことがない方	【40歳の方】無料、【41歳以上の方】B型・C型：800円 B型のみ：200円、C型のみ：700円

16
～
39
歳

機会がない方
職場などで健診の
機会がない方

1 【5月中旬】受診券を発行申請

2 【受診券が届いたら】予約

3 【5月～12月】受診

申込み方法

- インターネット申請（右記QR）
- 保健センターへ電話申請

* 30代で住民税が給与天引きされていない方は、自動的に届きます。

予約方法

- インターネット予約
- 電話予約

持ち物

- 受診券
- 保険証

40歳～

（被扶養者など）
社会保険の方

ご加入の医療保険者にお問い合わせください。市から健診の受診券はお送りしません。保険証の種類によっては、市の集団健診を受診できる場合があります。ご希望の場合は、5月5日号市報をご覧ください。

40歳～

国民健康保険の方

1 【5月中旬】受診券が届く

届かない方は、下記のいずれかで申請をお願いします。

- インターネット申請（右記QR）
- 保健センターへ電話申請

2 【受診券が届いたら】予約

集団健診の予約方法

- インターネット予約
- 電話予約

医療機関健診

実施機関は、20～23ページをご覧ください。

3 受診

集団健診の受診期間
5月～12月

医療機関健診の受診期間
6月～翌年2月

持ち物

- 受診券 ■保険証

1 健診機関へ予約する

2 【受診の3か月前まで】申請

3 補助決定通知が届く

4 受診

申請方法

- 申請書を提出（国民健康保険課 ☎ 22-3111(内線 202,205) または各支所）
- インターネット申請（右記QR）

セット健診

対象 50～74歳の方
(令和7年3月31日現在の年齢)

検診内容 健診、胃がん・大腸がん検診が1日で受診できます。詳しくは、27ページをご覧ください。

骨粗しょう症検診

対象 40,45,50,55,60,65,70歳の女性
(令和7年3月31日現在の年齢)

検診内容 X線による骨密度の測定

自己負担金 1,100円 *検診費用3,960円

申込方法 令和6年7月22日(月)～8月23日(金)の間に健康づくり推進課(☎85-8200、☎21-3300)へ申込み

歯周疾患検診

対象 20,30,40,50,60,70歳の方
(令和7年3月31日現在の年齢)

検診内容 歯周疾患の状況、むし歯の有無、歯石の有無などの検査

自己負担金 500円 *検診費用5,126円

申込方法など詳細は、5月5日号市報でお知らせします。

がん検診 ～あなたが受ける検診を確認しましょう～

がん検診は、症状のない方が対象です。症状のある方は、検診ではなく、必ず医療機関を受診し、診断のための適切な検査を受けましょう。

ステップ1 ➤➤ まずは、受けられる「がん検診」を確認してみましょう！あなたの年齢は？

～がん検診には、日程が決まっている「集団検診」と、自分で予約する「医療機関検診」があります～

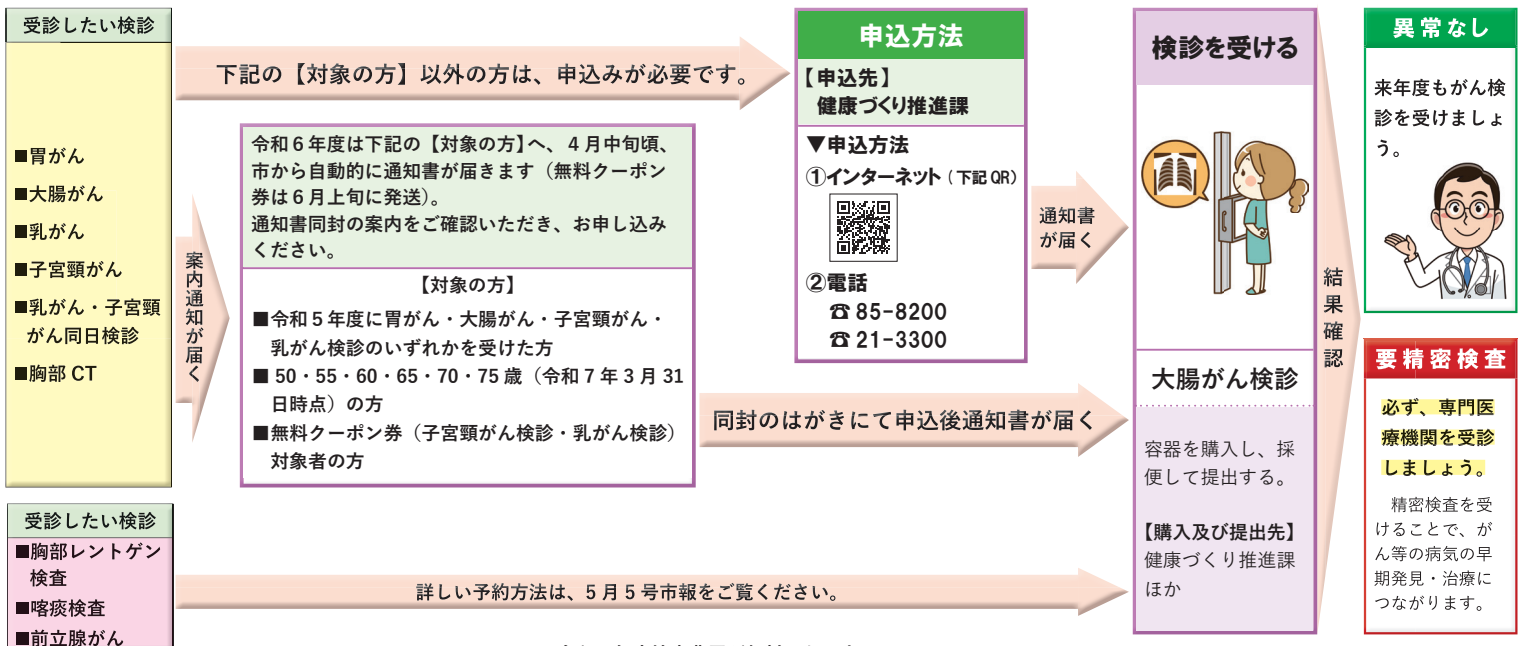
日立市で受けられるがん検診（予約制）				対象年齢は令和7年3月31日時点の年齢		男性			女性					
検診	方法	検査方法など	自己負担金 ()内は65歳以上	申込期間（令和6年） ※申込方法（P19）をご覧ください		40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 歳 以上	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 歳 以上	
胃がん ・集団検診または 医療機関検診	集団	胃部X線検査（バリウム検査）	1,400円（500円）	4月10日（水）午前9時～7月31日（水）			○	○				○	○	
	医療機関	胃内視鏡検査（胃カメラ検査）・2年に1回	3,200円（1,600円）											
大腸がん	集団	便潜血反応検査（2日分）	500円（200円）	4月10日（水）午前9時～7月31日（水）		○	○	○			○	○	○	
乳がん ・マンモグラフィ 検査は2年に1回	集団	超音波検査	900円（300円）	4月10日（水）午前9時～7月31日（水）		▼子宮頸がん集団申込用 					○	○	○	○
		超音波検査+マンモグラフィ検査 マンモグラフィ検査	1,800円 900円（300円）											
子宮頸がん ・集団検診または 医療機関検診	集団	内診・細胞診（子宮頸部のみ）	1,300円（400円）	6月26日（水）午前9時～6月28日（金） 先着1,100人 ※右記QRまたは電話		▼子宮がん同日申込用 					○	○	○	○
	医療機関	内診・細胞診（子宮頸部のみ） ・医師の指示があった場合のみ子宮体部の検診を実施 頸部 頸部+体部	2,300円（800円） 3,800円（1,200円）											
乳がん・子宮頸 がん同日検診	集団	乳がん検診（超音波検査）+子宮頸がん検診（内診・細胞診）	2,200円	4月24日（水）午前9時～4月26日（金） 先着400人 ※右記QRのみの申込							○	○	○	
		乳がん検診（マンモグラフィ検査+超音波検査）+ 子宮頸がん検診（内診・細胞診）	3,100円											
胸部CT	集団	胸部の断層撮影 ・5年毎の受診をお勧めします	●節目年齢（※1）：1,000円	4月10日（水）午前9時～7月31日（水） 7月8日（月）午前9時～7月19日（金） 先着150人 ※電話のみの申込			○	○					○	○
			●節目年齢以外：3,500円			●節目年齢（※1） 50・55・60・65・70・75歳								
胸部レントゲン 検査（結核・ 肺がん検診）	集団	胸部X線間接撮影	無料	詳しい予約方法は、5月5日号市報を ご覧ください。 【注意】 今年度、胸部CT検診を受診する場合は、 胸部レントゲン検査は必要ありません。				△ (65歳 以上)					△ (65歳 以上)	
喀痰検査	集団	痰の検査（細胞診） ・血液がなく、喫煙指数（1日の本数×年数）が600以上の方	1,000円（300円）				○	○					○	○
前立腺がん	集団	血液検査（PSA検査）	2,409円 ●節目年齢（※2）の方は、 受診後申請により1,300 円の助成あり	4月10日（水）午前9時～7月31日（水） 7月8日（月）午前9時～7月19日（金） 先着150人 ※電話のみの申込			○	○						
			●節目年齢（※2） 50・55・60・65・ 70歳											

* 各種がん検診については、受診にあたっての注意事項がありますので、市HP（右記QR）などでご確認の上、お申込みください。



ステップ2 ➤➤ 次に、受けたい「がん検診」の申込方法を確認し、申込みをしましょう！

～前年度受診歴や年齢により申込方法が異なります～



▼令和6年度検査費用が無料になる方（①～③の方には個別通知します）

対象年齢（生年月日）	無料となる検診
① 21歳 平成15年4月2日～平成16年4月1日生の女性	子宮頸がん検診（無料クーポン券）
② 41歳 昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生の女性	乳がん検診（無料クーポン券）
③ 60歳 昭和39年4月1日～昭和40年3月31日生	大腸がん検診
④ 生活保護受給者の方、ご本人を含む世帯全員が市県民税非課税の方	各種検診によって条件が異なります

市内医療機関の案内【南部・多賀】

(令和6年4月1日現在)

①市内の医療機関

かかりつけ医を持ちましょう。

病気の予防・治療のほか、健康や介護の相談もすることができます。最新の診療情報は、医療機関または日立市医師会のHPでご確認ください。



②市の保健事業の実施医療機関（健康診査・予防接種・がん検診）

- 1 健診を受けられる医療機関**
詳細は、受診券と一緒に送付する医療機関一覧をご覧ください。
- 2 インフルエンザ予防接種、肺炎球菌予防接種（高齢者）の実施医療機関**
医療機関によって接種できる年齢などが異なりますので、事前に医療機関にご確認ください。

- 3 がん検診を受けられる医療機関**
医療機関での胃がん検診（胃内視鏡検査）または子宮頸がん検診をご希望の方は、申込みが必要です。詳細はP18～19でご確認ください。
*検診実施日は、診察日と異なる場合があります。

③認知症相談医

ご自身やご家族の症状で気になることがありましたら、お早めにご相談ください。

④禁煙外来

医師の指導のもと禁煙をしたい方はご相談ください。
*表中◎は保険適用での外来可

【診療日】○…終日、●…午前のみ、◎…午後のみ

地区	No	医療機関名	所在地	電話番号	診療科目	診療日 * 祝日は休診							健康診査	予防接種		がん検診		認知症相談医	禁煙外来	
						月	火	水	木	金	土	日		インフルエンザ	肺炎球菌(高齢者)	胃がん	子宮頸がん			
南部地区	1	西野医院	溜町 1166-1	27-1313	内科・外科・小児科	○	○	○	○	○		○	○	○			○			
	2	聖麗メモリアル病院	茂宮町 841	52-8500	脳神経外科	○	○	○	○	○	○	○	○*	○			○			
	3	えじり内科クリニック	大和田町 1-1-28	54-2221	内科・循環器内科	○	○	●		○	●	○	○*	○						
	4	川崎病院	大和田町 1862-2	52-1170	消化器内科・消化器外科・内科・肛門内科・肛門外科・泌尿器科・外科	○	○	○	○	○	○	○	○*	○*	○					
	5	いばらき診療所ひたち*	久慈町 2-6-37	54-3311	内科・外科	○	○	○	○	○		○	○*	○			○			
	6	久慈茅根病院	久慈町 4-16-10	52-2119	内科・外科・整形外科・胃腸内科・小児科・乳腺内科・乳腺外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○			
	7	日立港病院	みなと町 11-10	52-3576	内科・外科・消化器内科・消化器外科・小児科・皮膚科・眼科・リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○		
	8	南高野医院	南高野町 3-16-2	52-2660	内科・小児科・皮膚科	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○			◎		
	9	井村整形外科医院	大みか町 6-4-10	52-2191	内科・整形外科	○	○	○	○	○	○	○	○*	○						
	10	大原神経科病院	大みか町 1-13-18	52-4352	精神科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		
	11	大みか皮膚科クリニック	大みか町 2-29-1	54-1800	皮膚科・内科・脳神経外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	12	大森内科医院	大みか町 2-5-16	54-1361	内科・消化器内科（内視鏡）・小児科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		
	13	回春荘病院	大みか町 6-17-1	52-3115	内科・精神科・心療内科	○	○	○	○	○	○	○	○*	○*			○	◎		
	14	サンアイ眼科	大みか町 4-4-8	54-3000	眼科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	15	島田外科医院	大みか町 2-13-18	53-4888	外科・皮膚科・内科・整形外科	○	○	○	○	○	○	○	○*	○*						
	16	日立おおみか病院	大みか町 2-22-30	52-4455	内科・消化器内科・外科・脳神経外科・大腸肛門外科・整形外科・リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○	○	○*	○					◎	
	17	堀内耳鼻咽喉科医院	大みか町 2-29-10	52-3841	耳鼻咽喉科・アレルギー科	○	○	○	○	○	○	○	○*							
18	みどりクリニック	東大沼町 3-15-5	28-8686	心療内科・内科・消化器内科（内視鏡）・脳神経外科	○	○	○	○	○	○	○	○*	○*			○				
19	内藤整形外科医院	東大沼町 4-30-21	53-1833	整形外科	○	○	○	○	○	○	○	○*								
多賀地区	20	根道ヶ丘クリニック	大沼町 4-9-1	25-6661	内科・小児科	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	21	石川クリニック	金沢町 4-24-16	33-7788	泌尿器科・内科	○	○	○	○	○	○	○	○*	○						
	22	おあしす内科リウマチ科クリニック	金沢町 3-17-15	33-8255	内科・リウマチ科	○	○	○	○	○	○	○	○*	○						
	23	くにかた眼科	金沢町 3-19-13	33-9301	眼科	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	24	寺岡整形外科クリニック	金沢町 3-19-3	28-7766	整形外科・内科・リウマチ科	○	○	○	○	○	○	○	○*	○*						
	25	なわ内科・呼吸器クリニック	金沢町 3-20-5	33-6531	内科・呼吸器内科・疼痛緩和内科	○	○	○	○	○	○	○	○*	○					◎	
	26	わだクリニック	東金沢町 5-6-18	28-6015	内科・外科・脳神経外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	27	瀬尾医院	東多賀町 2-15-8	33-0763	産科・婦人科	○	○	○	○	○	○	○	○*	○*		○				
	28	あおば皮膚科クリニック	千石町 1-6-20	35-0011	皮膚科・アレルギー科	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	29	佐藤内科胃腸科医院	千石町 3-10-7	36-0320	内科・胃腸内科・循環器内科	○	○	○	○	○	○	○	○*	○						
	30	ひたちの眼科	千石町 2-6-6	33-7439	眼科	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	31	山手クリニック	千石町 2-13-3	33-2121	内科・循環器内科・外科	○	○	○	○	○	○	○	○*	○						
	32	日立梅ヶ丘病院	大久保町 2409-3	34-2103	精神科・心療内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	
	33	いのうえクリニック	多賀町 2-17-7	33-1253	整形外科・内科	○	○	○	○	○	○	○	○*	○*						
	34	佐瀬内科クリニック	多賀町 1-2-22	38-0077	内科・小児科	○	○	○	○	○	○	○	○*	○*						
	35	篠原医院	多賀町 3-14-8	33-2357	内科・小児科・整形外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	36	稲葉眼科医院	末広町 2-7-1	36-0279	眼科	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	37	石川内科ファミリークリニック	桜川町 3-11-15	33-8600	消化器内科・内科・小児科	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	38	川島クリニック	桜川町 1-1-1	35-1266	内科・消化器内科・人工透析内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	39	千葉クリニック	桜川町 2-18-1	25-6070	内科・循環器内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○					◎	
	40	はらクリニック	桜川町 2-25-1	28-5566	内科・外科・乳腺内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	41	みんなの日立クリニック*	桜川町 1-8-1	85-6663	内科	○	○	○	○	○	○	○	○*	○						
	42	長山皮膚科医院	鮎川町 1-2-20	33-1858	皮膚科	○	○	○	○	○	○	○	○*							
	43	新島スカイクリニック	鮎川町 3-1-21	33-5511	内科・消化器内科（内視鏡）・肝臓内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○					◎	
	44	ひたち医療センター	鮎川町 2-8-16	36-2551	内科・神経内科・消化器内科・循環器内科・小児科・外科・整形外科・形成外科・脳神経外科・泌尿器科・リハビリテーション科・放射線科・歯科・小児歯科・美容外科・消化器外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○						◎
	45	日立厚生医院	鮎川町 5-9-9	34-1241	外科・内科・肛門外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	46	ハートフル日立*	諏訪町 4-29-15	33-8630	内科	○	○	○	○	○	○	○	○*	○*						

*1 往診・訪問診療となります。 *2 インフルエンザ・肺炎球菌の予防接種については、年齢区分等により医療機関ごとの実施状況が異なりますので、直接確認してください。

市内医療機関の案内【本庁・北部】

(令和6年4月1日現在)

【診療日】○…終日、●…午前のみ、●…午後のみ

地区	No	医療機関名	所在地	電話番号	診療科目	診療日 * 祝日は休診							健康 診査	予防接種		がん検診		認知症 相談医	禁煙 外来
						月	火	水	木	金	土	日		インフル エンザ	肺炎球菌 (高齢者)	胃がん	子宮頸がん		
本 庁 地 区	47	大山医院	中成沢町 2-21-7	37-2215	内科	○	○	○	○	○	●		○	○*2					
	48	川西医院	西成沢町 4-34-8	35-8148	内科		●	○			●		○	○*2	○*2				
	49	西成田医院	西成沢町 2-2-1	25-6520	内科・リウマチ科	○	○	○	○	○	●		○	○*2	○*2				
	50	嶋崎病院	会瀬町 3-23-1	36-7070	整形外科・リハビリテーション科・形成外科	○	○	○	○	○	●		○	○*2					
	51	小川医院	相賀町 5-1	21-0963	内科・糖尿病内科	○	○	○	○	○	●	月1回	○	○*2	○			◎	
	52	メダグリクリニックひたち*1	旭町 3-4-2	33-6305	内科	かかりつけ患者のみの診療							○	○					
	53	こころのクリニック日立	幸町 1-14-5	33-9008	心療内科・精神科		○	○			○			○	○				
	54	立花クリニック	幸町 1-7-7 (2階)	23-0605	内科・小児科	○		○	○	○	○			○	○				
	55	とじま耳鼻咽喉科クリニック	幸町 1-7-7 (4階)	27-3387	耳鼻咽喉科	○	○	○	○	○	○			○	○				
	56	ひたち腎臓病・生活習慣病クリニックたんぼぼ	城南町 4-1-10	87-6222	腎臓内科・内科	○	○	○	○	○	○		○	○*2	○				
	57	日立総合病院	城南町 2-1-1	23-1111	日立総合病院は、かかりつけ医から紹介された患者さんの診療・検査を行い、病状安定後、かかりつけ医に逆紹介する役割を担う地域医療支援病院であり、また同救命救急センターは、重症救急患者の診療を行うものです。受診を希望する場合は、事前にお問合ください。							○	○	○*2	○		○		
	58	福地レディースクリニック	鹿島町 2-17-4	27-7521	婦人科	○	○	○	○	○	○			○	○		○		
	59	おおたしろクリニック	平和町 1-17-15	22-8800	消化器内科(内視鏡)・内科・女性乳腺内科・肛門内科	○	○	○	○	○	○		○	○*2	○	○			
	60	柴原皮膚科	助川町 1-7-9	24-2611	皮膚科	○	○	○	○	○	○			○*2	○*2				
	61	河端整形外科皮膚科クリニック	神峰町 4-2-6	33-5066	整形外科・皮膚科・アレルギー科・リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○			○*2	○*2				
	62	佐藤医院	神峰町 1-10-20	21-2330	内科		○	○	○	○	○			○	○*2	○		○	
	63	日鉦記念病院	宮田町 1-4-1	24-1212	内科・呼吸器内科・循環器内科・腎臓内科・消化器内科・糖尿病内科	○	○	○	○	○	○	第2・4・5休		○	○*2	○		○	◎
	64	聖麗メモリアル高鈴	高鈴町 1-18-1	23-6060	脳神経外科	○	○	○	○	○	○			○	○*2	○*2		○	
	65	天谷医院	若葉町 3-7-13	21-6211	皮膚科・泌尿器科	○	○	○	○	○	○			○	○			○	
66	田村内科医院	若葉町 3-1-2	24-6125	内科	○	○	○	○	○	○			○	○*2	○				
67	福地耳鼻咽喉科医院	若葉町 1-18-17	21-1962	耳鼻咽喉科	○	○	○	○	○	○	第2・4 午後休		○	○					
68	さおとめ眼科	本宮町 2-7-28	22-7999	眼科	○	○	○	○	○	○			○	○					
69	かもめ・日立クリニック	東滑川町 1-3186	25-1531	腎臓内科・人工透析内科	透析外来：月・火・水・木・金・土 一般内科外来：月・火午後(予約制)							○	○*2	○					

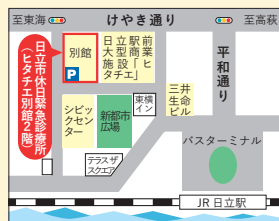
北 部 地 区	70	グルコピア日立	東滑川町 1-38-10	27-7211	内科・糖尿病内科	○	○	○	○	○			○	○				
	71	ないとうクリニック	東滑川町 2-23-3	23-5111	脳神経外科・内科・整形外科	○	○	○	○	○			○	○			○	
	72	ひたちの森クリニック	東滑川町 5-12-1	32-7700	整形外科・内科・心療内科	○	○	○	○	○	○		○	○*2	○*2		○	◎
	73	田尻ヶ丘病院	田尻町 3-24-1	43-2323	内科・神経内科・老年内科・消化器内科・循環器内科・腎臓内科・放射線科・歯科・小児歯科・リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○		○	○*2	○			○
	74	日立さくらクリニック	田尻町 4-49-15	43-2000	内科・外科・脳神経外科	○	○	○	○	○	○	第2・4休		○	○*2	○		○
	75	かわい整形外科クリニック	日高町 1-27-8	33-5576	整形外科・リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○			○	○*2			
	76	栗山整形外科	日高町 3-8-3	42-8100	整形外科・内科・皮膚科・リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○			○	○*2	○*2		
	77	永井ひたちの森病院	小木津町 966	44-8800	内科・心療内科・精神科・リハビリテーション科・循環器内科・形成外科・皮膚科・呼吸器内科・アレルギー科・消化器内科・整形外科・美容外科	○	○	○	○	○	○			○	○*2	○		○
	78	佐々木胃腸科外科	折笠町 564-2	43-0333	内科・外科	○	○	○	○	○	○			○	○*2	○	○	○
	79	川尻整形外科	川尻町 3-19-13	33-7819	整形外科・リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○			○	○*2	○*2		
	80	日立北クリニック	川尻町 5-29-15	43-6555	内科・外科・脳神経外科	○	○	○	○	○	○			○	○			○
	81	やまがた内科医院	川尻町 1-35-7	44-8700	内科	○	○	○	○	○	○			○	○			◎
	82	十王医院	十王町友部 1584-1	39-3266	内科・小児科・皮膚科	○	○	○	○	○	○			○	○			○
	83	十王ひがし野クリニック	十王町伊師 3456-7	39-3232	内科・泌尿器科・人工透析内科	○	○	○	○	○	○			○	○*2			
	84	たかはし小児科医院	十王町友部東 3-8-14	39-2000	小児科	○	○	○	○	○	○			○	○			
85	福島クリニック	十王町友部東 2-5-5	39-6800	内科・循環器内科・整形外科	○	○	○	○	○	○			○	○			○	

*1 往診・訪問診療となります。 *2 インフルエンザ・肺炎球菌の予防接種については、年齢区分等により医療機関ごとの実施状況が異なりますので、直接確認してください。

休日緊急診療の案内

日立市休日緊急診療所

内科、小児科の診療を行います。
ご利用の際は、必ず事前に ☎ 33-5353 にご相談ください。つながりにくい場合は ☎ 33-5733 へ
【診療日】日曜日、祝日、12/30～1/3
【受付時間】午前9時～11時30分、午後1時～4時
【場所】日立駅前大型商業施設「ヒタチエ」別館2階
日立市幸町 1-17-1
*お車で越しの際は、ヒタチエ別館4階～7階の駐車場をご利用ください。



外科の休日緊急診療

【診療日】日曜日、祝日、12/30～1/3
【場所】当番医療機関
*詳細は、市報の毎月20日号、新春号、市HP(右記QR)に掲載

歯科の休日緊急診療

【診療日】5/3～5/5、12/30～1/3
【場所】当番医療機関
*詳細は、市報4月20日号、11月20日号、新春号、市HP(上記QR)に掲載

医療機関案内(24時間対応)

■日立市消防本部 消防医療情報問合せ
☎ 22-4199
*応急手当に関するアドバイスや救急車を呼ぶか迷った際にもご利用ください。
■茨城県救急医療情報システム
*病院・診療所など県内の医療機関に関する情報を提供します(右記QR)。
■子どもの救急ホームページ(日本小児科学会)
*夜間や休日などの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ます(右記QR)。



介護予防事業・狂犬病予防事業

介護予防事業（対象：65歳以上の方）～いつまでも自分らしくいきいきと過ごすために～



脳とからだのいきいき健康教室

いきいきとした脳とからだを保つ生活習慣についての講話と実技を、年3回行います。詳細は、市報でお知らせします。

問合せ 健康づくり推進課 ☎ 21-3300

ふれあい健康クラブ

運動器の機能向上、閉じこもり予防、認知症・うつ予防を目的とした体操などを、月2回市内各交流センターで行います。

問合せ 日立市社会福祉協議会 ☎ 87-7222

シルバーリハビリ体操

市公式 YouTube チャンネルでも配信中!

シルバーリハビリ体操指導士が実演します。問合せ 健康づくり推進課 ☎ 21-330



日程	場所	開催時間
第1・3水曜日	★久慈川日立南交流センター	午前9時30分～11時
第1～4火曜日	★大みか交流センター	午後1時30分～3時30分
月3回、金曜日	多賀図書館4階	午前10時～11時30分
第4火曜日	金沢老人福祉センター	午前10時～11時30分
第4木曜日	★吹上荘	午前10時～11時30分
第1・2金曜日	河原子交流センター	午前10時～11時30分
第2・3金曜日	★かねはた老人ホーム	午前9時30分～11時
第3金曜日	かねはた老人ホーム*男性のみ	午前9時30分～10時
第1・2火曜日	★助川交流センター	午後1時30分～3時
第1・3水曜日	★滑川交流センター	午前10時～11時30分
第2・4火曜日	★宮田交流センター	午前10時～11時30分
第2・4火曜日	★日高交流センター*女性のみ	午前10時～11時30分
	★日高交流センター*男性のみ	午後1時30分～3時
第1・3水曜日	川尻団地集会所	午後1時30分～3時

★の会場は、上履きが必要です。＊日程は変更となる場合があります。

65歳以上の方の日常生活に関する相談窓口

介護・サービス・認知症などに関する相談に応じます。【相談無料】

*ご家族だけでなく地域の方など、どなたでも相談することができます。

相談窓口名	担当する小学校区	電話番号	
高齢福祉課		22-3111	
地域包括支援センター	福祉の森聖孝園	39-1166	
	サン豊浦	33-8811	
	神峰の森	33-5512	
	銀砂台	33-6500	
	小咲園	32-7900	
	鮎川さくら館	36-7303	
	金沢弁天園	33-7424	
	成華園	33-7119	
		櫛形・山部・中里	
		豊浦・日高・田尻	

*相談で知り得た情報は、一切外部に漏らすことはありません。
*ご自宅まで相談にお伺いすることもできます。

狂犬病予防事業

狂犬病は、犬も人も感染する致死率ほぼ100%の病気です。犬の登録と注射を行い、感染を未然に防ぎましょう。



犬の飼い主義務付けられていること

- ①飼犬を市に登録する
- ②飼犬に年1回、狂犬病予防注射を受けさせる
- ③鑑札・注射済票を飼犬の首輪につける
- ④飼犬が死亡したら市に届出をする

犬が逃げたときの連絡先

- 健康づくり推進課 ☎ 21-3300
- 茨城県動物指導センター ☎ 0296-72-1200
- 日立警察署 ☎ 22-0110

▼犬の登録と狂犬病予防注射

対象及び時期	犬の登録	狂犬病予防注射
	生後91日を超えた全ての犬（一生に一度）	毎年1回（室内犬も注射が必要）
料金	2,500円	3,550円 (注射代+注射済票交付手数料)
窓口	健康づくり推進課 市民課、各支所、 右表の動物病院	右表の動物病院 集合注射会場

★転入した犬は、他市町村で既に登録されている場合、改めて日立市で登録する必要があります。他市町村から既に交付されている鑑札を日立市の鑑札と無料で交換しますので窓口にお持ちください。

★市外の動物病院で接種した場合、日立市への届出が必要です。狂犬病予防注射済証（原本）を持参してください。（窓口：健康づくり推進課、市民課、各支所）

▼市内提携動物病院

動物病院名	電話番号	動物病院名	電話番号
メルシー犬猫病院（川尻町）	42-1022	日立動物病院（桜川町）	36-2505
川尻どうぶつ病院（川尻町）	42-1640	ひがしがらみ犬と猫の病院（東多賀町）	38-5969
アイペットクリニック（田尻町）	42-5888	かみしま動物病院（金沢町）	38-1013
滑川丘動物病院（滑川本町）	22-7755	かもめ動物病院（大沼町）	25-6577
動物病院ムラタベツ（本宮町）	22-3300	大みか動物病院（大みか町）	27-1577
わかばペットクリニック（鹿島町）	23-1711	森本動物病院（久慈町）	52-1122
とみた動物病院（会瀬町）	35-0424		

届出には、電子申請をご利用ください

【右記QR】
犬の死亡



【右記QR】
市内での飼犬主の変更、
転居の届出



セット健診のご案内（対象：50～74歳）

1 健診内容

対象：50～74歳の特定健診対象者

▼健診内容（必須）

- *がん検診は、それぞれP18の料金がかかります
- ・特定健康診査・胃がん検診（バリウム検査）
- ・大腸がん検診・胸部レントゲン検査(65歳以上のみ)

2 申込方法

▼日立市国保加入者

右の申込書を記入し、ポストに投函

【期間：令和6年5月8日(水)～5月31日(金)】

*受診決定通知は、6月以降順次発送します。

▼社会保険加入者（被扶養者など）

日立メディカルセンターに電話 ☎ 33-5911

【期間：令和6年6月3日(月)～6月28日(金)】

*現在ご加入の医療保険者（健康保険組合）に「日立市が行う集団健診会場で特定健康診査を受診できるか」を事前にご確認の上、お申し込みください。

Memo * お申し込みした日程等に○をして保管ください。

8/3(土)、10/19(土)、11/16(土)、12/14(土)

のりしろ

令和6年度 セット健診申込書（日立市国保用）

セット健診は、特定健診と胃がんなどがん検診を同日に受診する健診です

対象：50～74歳の特定健診対象者

セット健診を受ける場合、日立市国保人間ドックは利用できません。また、特定健康診査や胃がん健診などセット健診に含まれる健診を個別に受診しないでください。

No	実施日程	受付時間	場所	定員
(1)	8月3日(土)			
(2)	10月19日(土)	午前8時～10時30分 市が指定する時間	日立メディカルセンター（幸町） *日立駅前大型商業施設 「ヒタチエ」別館1階	各日75名程度 *定員に達し次第受付終了
(3)	11月16日(土)			
(4)	12月14日(土)			

こちらの申込書1枚でお2人までお申し込み可能です。84円分の切手を貼り、お申し込みください。

▼お一人目

加入する保険組合	日立市国保のみ (社保はハガキ不可*左記参照)		
フリガナ			
氏名			
生年月日	昭和	年	月 日
住所	日立市		
日中連絡がとれる電話番号			
希望日	(1) 8月3日(土)	(2) 10月19日(土)	
	(3) 11月16日(土)	(4) 12月14日(土)	

▼お二人目

加入する保険組合	日立市国保のみ (社保はハガキ不可*左記参照)		
フリガナ			
氏名			
生年月日	昭和	年	月 日
住所	日立市		
日中連絡がとれる電話番号			
希望日	(1) 8月3日(土)	(2) 10月19日(土)	
	(3) 11月16日(土)	(4) 12月14日(土)	

のりしろ

- ①キリトリ線に沿って切り離す
- ②中央部を谷折りにする
- ③上下左右のラインに沿って、ノリまたはテープで貼り付ける

(キリトリ線)



お手数ですが
84 円切手を
お貼りください

3 1 7 - 0 0 6 5

日立市助川町 1 - 1 5 - 1 5

日立市 健康づくり推進課行

健康づくりガイドブック（健康カレンダー）について
ご意見をお聞かせください。

(キリトリ線)

(ヤマ折り)

(キリトリ線)

申込書について

個人情報保護のため、封筒方式にしています。

以下の手順にしたがって、
封筒状にしてから投函してください。

②

①

令和6年度 セット健診申込書（日立市国保用）

セット健診は、特定健診と胃がんなどがん検診を同日に受診する健診です

対象：50～74歳の特定健診対象者
セット健診を受ける場合、日立市国保人間ドックは利用できません。また、特定健康診査や胃がん健診などセット健診に含まれる健診を個別に受診しないでください。

No	実施日程	受付時間	場所	定員
(1)	8月3日(土)			
(2)	10月19日(土)	午前8時～10時30分	日立メディカルセンター(原町) *日立駅前大光商業施設「ヒタチエ」別棟3階	各日75名程度 *定員に達し次第受付終了
(3)	11月16日(土)	市が指定する時間		
(4)	12月14日(土)			

こちらの申込書1枚でお2人までお申し込み可能です。84円分の切手を貼り、お申し込みください。
▼お一人目 ▼お二人目

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="font-size: small;">加入する保険 組合</td> <td>日立市国保のみ (社保はハガキ不可*左記参照)</td> <td style="font-size: small;">加入する保険 組合</td> <td>日立市国保のみ (社保はハガキ不可*左記参照)</td> </tr> <tr> <td>フリガナ</td> <td></td> <td>フリガナ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>氏名</td> <td></td> <td>氏名</td> <td></td> </tr> <tr> <td>生年月日</td> <td>昭和 年 月 日</td> <td>生年月日</td> <td>昭和 年 月 日</td> </tr> <tr> <td>住所</td> <td>日立市</td> <td>住所</td> <td>日立市</td> </tr> <tr> <td>日中連絡がとれる電話番号</td> <td></td> <td>日中連絡がとれる電話番号</td> <td></td> </tr> <tr> <td>希望日</td> <td>① 8月3日出 ② 10月19日出 *届出する希望日◎ ③ 11月16日出 ④ 12月14日出</td> <td>希望日</td> <td>① 8月3日出 ② 10月19日出 *届出する希望日◎ ③ 11月16日出 ④ 12月14日出</td> </tr> </table>	加入する保険 組合	日立市国保のみ (社保はハガキ不可*左記参照)	加入する保険 組合	日立市国保のみ (社保はハガキ不可*左記参照)	フリガナ		フリガナ		氏名		氏名		生年月日	昭和 年 月 日	生年月日	昭和 年 月 日	住所	日立市	住所	日立市	日中連絡がとれる電話番号		日中連絡がとれる電話番号		希望日	① 8月3日出 ② 10月19日出 *届出する希望日◎ ③ 11月16日出 ④ 12月14日出	希望日	① 8月3日出 ② 10月19日出 *届出する希望日◎ ③ 11月16日出 ④ 12月14日出	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="font-size: small;">加入する保険 組合</td> <td>日立市国保のみ (社保はハガキ不可*左記参照)</td> <td style="font-size: small;">加入する保険 組合</td> <td>日立市国保のみ (社保はハガキ不可*左記参照)</td> </tr> <tr> <td>フリガナ</td> <td></td> <td>フリガナ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>氏名</td> <td></td> <td>氏名</td> <td></td> </tr> <tr> <td>生年月日</td> <td>昭和 年 月 日</td> <td>生年月日</td> <td>昭和 年 月 日</td> </tr> <tr> <td>住所</td> <td>日立市</td> <td>住所</td> <td>日立市</td> </tr> <tr> <td>日中連絡がとれる電話番号</td> <td></td> <td>日中連絡がとれる電話番号</td> <td></td> </tr> <tr> <td>希望日</td> <td>① 8月3日出 ② 10月19日出 *届出する希望日◎ ③ 11月16日出 ④ 12月14日出</td> <td>希望日</td> <td>① 8月3日出 ② 10月19日出 *届出する希望日◎ ③ 11月16日出 ④ 12月14日出</td> </tr> </table>	加入する保険 組合	日立市国保のみ (社保はハガキ不可*左記参照)	加入する保険 組合	日立市国保のみ (社保はハガキ不可*左記参照)	フリガナ		フリガナ		氏名		氏名		生年月日	昭和 年 月 日	生年月日	昭和 年 月 日	住所	日立市	住所	日立市	日中連絡がとれる電話番号		日中連絡がとれる電話番号		希望日	① 8月3日出 ② 10月19日出 *届出する希望日◎ ③ 11月16日出 ④ 12月14日出	希望日	① 8月3日出 ② 10月19日出 *届出する希望日◎ ③ 11月16日出 ④ 12月14日出
加入する保険 組合	日立市国保のみ (社保はハガキ不可*左記参照)	加入する保険 組合	日立市国保のみ (社保はハガキ不可*左記参照)																																																						
フリガナ		フリガナ																																																							
氏名		氏名																																																							
生年月日	昭和 年 月 日	生年月日	昭和 年 月 日																																																						
住所	日立市	住所	日立市																																																						
日中連絡がとれる電話番号		日中連絡がとれる電話番号																																																							
希望日	① 8月3日出 ② 10月19日出 *届出する希望日◎ ③ 11月16日出 ④ 12月14日出	希望日	① 8月3日出 ② 10月19日出 *届出する希望日◎ ③ 11月16日出 ④ 12月14日出																																																						
加入する保険 組合	日立市国保のみ (社保はハガキ不可*左記参照)	加入する保険 組合	日立市国保のみ (社保はハガキ不可*左記参照)																																																						
フリガナ		フリガナ																																																							
氏名		氏名																																																							
生年月日	昭和 年 月 日	生年月日	昭和 年 月 日																																																						
住所	日立市	住所	日立市																																																						
日中連絡がとれる電話番号		日中連絡がとれる電話番号																																																							
希望日	① 8月3日出 ② 10月19日出 *届出する希望日◎ ③ 11月16日出 ④ 12月14日出	希望日	① 8月3日出 ② 10月19日出 *届出する希望日◎ ③ 11月16日出 ④ 12月14日出																																																						

③

- ①キリトリ線に沿って切りはなす
- ②中央を谷折りにする
- ③ の部分をノリまたはテープで貼り付ける

(キリトリ線)

日立市十王総合健康福祉センター

〒319-1304 日立市十王町友部 2088-1
電話 **39-7111** / FAX 39-7788
IP 電話 **050-5528-5182**
E-mail:juse@city.hitachi.lg.jp

◆十王総合健康福祉センター（通称：ゆうゆう十王）は、市民の健康づくりの場および市民の福祉・文化活動の場として親しまれている総合施設です。多目的ホール・研修室・調理実習室などの貸出し（有料）も行っています。ご利用の際は事前の申請が必要です。詳細はお問い合わせください。（☎ 39-7111）

多目的ホール（通称：Jホール）

施設外観

* 上記施設のほか、ゲートボール場や一般の方が利用できる日帰り入浴施設、トレーニングルームもご利用いただけます（有料）。
* 休館日：12月29日から翌年1月3日まで（入浴施設やトレーニングルームなどは月曜定休）
その他臨時休館あり