

令和7年度 健康づくりガイドブック



日立市健康カレンダー

保存版

1年間大切に
保管しましょう

目次

P2~9 カレンダー（令和7年4月~令和8年3月）

P10~11 妊娠・出産・子育て応援

P12~13 子どもの健康診査・健康相談

P14~15 予防接種

P16~17 大人の健康診査

P18~19 がん健診

P20~21 市内医療機関の案内
【南部・多賀】

P22~23 市内医療機関の案内
【本庁・北部】

P24~25 市内歯科医院と市内薬局の案内

P26~27 介護予防事業・
狂犬病予防事業

セット健診申込

お問合せ

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

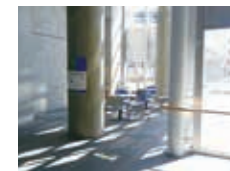


*保健センター駐車場の収容台数は約40台です。満車の場合は市役所駐車場をご利用ください。

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。詳細はお問合せください。



外観



ギャラリー



ホール

*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合せください。

2025 令和7年

4

April

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 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 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コ)		

2025 令和7年

5

May

1年に1回は健診を受けましょう

健康診査・がん検診P16~19参照

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 みどりの日 仏滅	5 こどもの日 大安	6 振替休日 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅
11 母の日 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安

健康診査・がん検診は
健康づくりのスタートです!

【健康診査で行う検査】

身体測定・血圧・尿検査・血液(血糖、肝機能、脂質)

【市で実施するがん検査】

胃・大腸・肺・子宮・乳がん・前立腺検査



- 健(検)診を受けることで、
- 生活習慣病の予防をする
 - 病気の早期発見
早期治療ができる
 - 重症化の予防につながる

自分のため、家族のために
1年に1回は「健康診査」「がん検診」を
受けましょう!

対象年齢・自己負担金などの詳細はP16~19をご覧ください

ひたち健康づくりプラン21(第3次)

みんなでのばそう
健康寿命

市民一人ひとりの健康は
元気なまちづくりの基本です。
健康寿命をのばして
「元気なまち ひたち」を目指しましょう。

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。

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 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負

▼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見つけます。
- 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みます。
- 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 身近な場所で自分ができるボランティア活動をしします。
- 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、健康づくりにいかします。
- 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いかします。
- 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、一人でも悩まずに相談します。

2025 令和7年

6

June

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
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 父の日 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 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負
29 仏滅	30 大安					

何日運動 できましたか？



救急電話相談(24時間365日受付)

急な病気で心配な時や救急車を呼ぶかどうか迷ったとき
茨城県おとな救急電話相談 #7119(15歳以上) ※左記で
茨城県子ども救急電話相談 #8000(15歳未満) つながらない場合
050-5445-2856

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

* 外科・歯科についてはP23をご参照ください

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
よい救急 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

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しょう！

詳細はP20~25へ




2025 令和7年

7
July

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 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安
13 父の日 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 海の日	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	31 赤口	何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? 	

2025 令和7年

8
August

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 先勝	2 友引
3 先負 こどもの日	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負
10 仏滅 母の日	11 大安 山の日	12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅

さんごーまる

野菜を食べよう 350

野菜に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維などは生活習慣病を予防する大切な働きがあります！

「野菜は十分食べているから…」って本当？



まだまだ足りない
野菜摂取量

1日に必要な野菜量
350g
※10歳以上の男女



出展：令和5年国民健康栄養調査

いろいろな調理法で小鉢5つ分=350g



野菜が足りないときは、野菜ジュースを飲めばいいですか？



野菜ジュースは製造の過程でビタミンCや食物繊維など減少する成分があるので、野菜の代わりにはなりません。1日3回の食事から野菜を使った料理を食べることが大切です。塩分の多い漬物以外の調理法で小鉢5つ分を意識して食べましょう。

17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅	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						



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

- ・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 など

妊婦

- ・低体重出生
- ・早産 など

子ども

- ・乳幼児突然死症候群
- ・ぜんそく
- ・気管支炎 など

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

2025 令和7年
9
September

禁煙を心がけましょう

禁煙外来医療機関案内P20~23参照

日	月	火	水	木	金	土
	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 <small>敬老の日</small>	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安
21 赤口	22 友引	23 先負 <small>秋分の日</small>	24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝
28 友引	29 先負	30 仏滅	何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? 			

救急電話相談(24時間365日受付)
急な病気で心配な時や救急車を呼ぶかどうか迷ったとき
茨城県おとな救急電話相談 **#7119**(15歳以上)
茨城県子ども救急電話相談 **#8000**(15歳未満)
※上記でつながらない場合050-5445-2856

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 消防医療情報問合せ
よい救急 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
☎ 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

2025 令和7年

10
October

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行いましょう

日	月	火	水	木	金	土
何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか？			1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引
<input checked="" type="checkbox"/>						
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	

2025 令和7年

11
November

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 友引
<input checked="" type="checkbox"/>						
2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負
9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅

プラステン

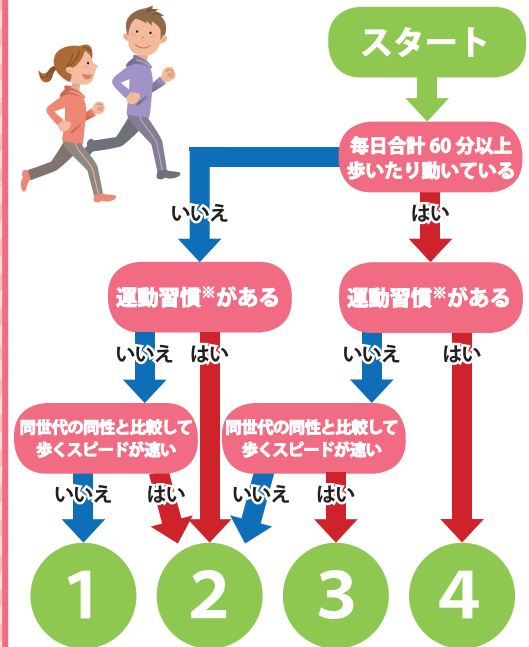
+10 から始めよう!

体を動かして
いますか？

「+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



1. このままではあなたの健康が心配です。
いつ、どこで+10 できるか考えてみませんか？

2. 目標達成まであと少し！
無理なくできそうな+10 を始めるなら今！

3. 目標を達成しています。
+10 で、より活動的な暮らしを続けましょう！

4. 素晴らしいです！
一緒に体を動かす仲間を増やしてください。

※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

厚生労働省「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー」より

16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 仏滅	21 大安	22 赤口
23 先勝 勤労感謝の日	24 友引 振替休日	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝
30 友引						

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367コース、日立市内では21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

2025 令和7年
12
December

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 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 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	何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか？ 		

救急電話相談(24時間 365日受付)
急な病気で心配な時や救急車を呼ぶかどうか迷ったとき
茨城県おとな救急電話相談 **#7119**(15歳以上) ※左記でつながらない場合
茨城県子ども救急電話相談 **#8000**(15歳未満) 050-5445-2856

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 消防医療情報問合せ
☎ **22-4199**
よい救急 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

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ご利用ください！



* 外科・歯科についてはP23をご参照ください

2026 令和8年

1

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通しやすい

日	月	火	水	木	金	土
何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか？				1 元旦 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 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	31 赤口

2026 令和8年

2

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P25参照

日	月	火	水	木	金	土
1 先勝	2 友引	3 節分 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝
8 友引	9 先負	10 仏滅	11 建国記念の日 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引
15 先負	16 仏滅	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安

歯と口腔の健康



茨城ご当地
よ防さん
「みがこーモン」

「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。

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。

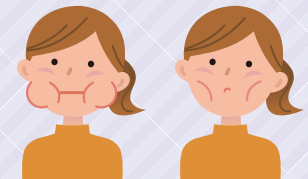
●唇の運動

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。



22 赤口	23 先勝 天皇誕生日	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口
----------	-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

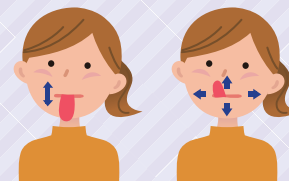
何日運動 できましたか？



●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。



2026 令和8年

3

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P13参照

日	月	火	水	木	金	土
1 先勝	2 友引	3 先負 ひなまつり	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 友引	20 先負 春分の日	21 仏滅
22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安
29 赤口	30 先勝	31 友引				

何日運動 できましたか？



救急電話相談(24時間365日受付)

急な病気で心配な時や救急車を呼ぶかどうか迷ったとき
茨城県おとな救急電話相談 #7119(15歳以上)
茨城県子ども救急電話相談 #8000(15歳未満)
※上記でつながらない場合050-5445-2856

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 消防医療情報問合せ
よい救急 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
☎ 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

妊娠前から
子育てまで

妊娠・出産・子育て応援

ハッピー子育て

ひたちこそだておうえんウェブ

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 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(電話でお申込みください)



そろそろ出産間近だ。
子育てできるかな…

赤ちゃんのお世話とか
家事はうまくできる
だろうか…



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

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

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 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

妊婦または18歳以下の子どもと同居し、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。



妊婦のための支援給付・妊婦等包括相談支援

妊婦さんや子育て家庭に面談や情報発信を行って寄り添い、必要な支援につなぐ伴走型相談支援に組み合わせて、妊婦のための支援給付を行い、身体的・精神的ケアと経済的支援を行います。



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

産後

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

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。



こんにちは赤ちゃん訪問

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のご連絡をします。
早めの訪問を希望する方はご連絡ください。

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。



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)



乳児おむつ等購入費助成事業

乳児おむつやミルクなどを購入できるひたちすこやか赤ちゃん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

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歳児の広場 (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総合相談

子どもセンター支援相談員が、子育てに関する相談全般をお受けします。詳しくは、市HPをご覧ください。

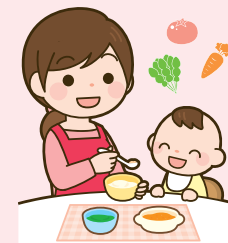
問合せ 子どもセンター ☎ 36-0048



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、こころやからだが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か月児健康診査

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、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



●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

持ち物 母子健康手帳、通知された問診票



●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、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



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。

●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、
健やか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。

【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 ☎21-3300
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。



電話相談

▼妊娠・出産・育児の相談

LINE相談はこちらから→

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(12/29～1/3)は除く)

茨城県母子保健センター

月～金 午前9時30分～午後5時(祝日、年末年始、夏季休業は除く)

029-221-1553

中毒110番

たばこ、医薬品などによって起こる急性中毒についての情報提供
毎日、24時間対応 つくば 029-852-9999 大阪 072-727-2499

▼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)

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

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）

- 〈場所〉ふれあい広場・園庭
 〈日時〉火～日曜日（祝日・年末年始は除く）
 午前9時～午後4時
 〈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～正午、午後1時～4時
 〈問合せ〉 ☎ 22-5592

- 〈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～正午、午後1時～5時
 〈問合せ〉 ☎ 33-1125

- 〈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～正午、午後1時～4時
 〈問合せ〉 ☎ 36-0526

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。



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歳までの子どもの専用相談）

毎日 24時間受付

029-221-8181

茨城いのちの電話

毎日、24時間受付（※毎月29日から月末及び不定期で数日は午後10時～翌日午前8時まで休止）

水戸 029-350-1000 つくば 029-855-1000

厚生労働省ホームページ掲載相談窓口

#いのちSOS

毎日、24時間対応

（フリーダイヤル）0120-061-338

よりそいホットライン

毎日、24時間対応

（フリーダイヤル）0120-279-338

いのちの電話

毎日、午後4時～午後9時まで
 （毎月10日は午前8時～翌日午前8時まで受付）

（フリーダイヤル）0120-783-556

チャイルドライン（18歳までの子ども向け電話相談窓口）

毎日、午後4時～午後9時（※12月29日～1月3日の期間は相談受付休止）（フリーダイヤル）

0120-99-7777

茨城県日立保健所

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）

22-4188

▼救急電話相談 急な病気で心配な時や救急車を呼ぶかどうか迷ったとき

24時間 365日受付

茨城県おとな救急電話相談 #7119（15歳以上） ※左記でつながらない場合

茨城県子ども救急電話相談 #8000（15歳未満） 050-5445-2856

消防医療情報お問合せ（日立市） 応急手当に関するアドバイスや診療可能な医療機関の案内、救急車を呼んだ方が良かったとき。

22-4199

▼総合相談

日立市健康づくり推進課

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）

21-3300 IP電話 050-5528-5180

～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で悩んだら
- 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



「親子のための相談LINE」

連絡先	電話番号
日立市子育て支援課子ども家庭センター	22-3111（内線323）
茨城県日立児童相談所	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	いちほやく 189
児童相談所相談専用ダイヤル	0120-189-783

予防接種

子どもの予防接種 ～お子さんの健康を守るため、計画的に予防接種を受けましょう～

予防接種の種類	対象年齢 (標準的な接種開始時期)	接種回数	接種方法など		市からの通知時期	出生時	3か月	6か月	9か月	1歳	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	19歳	20歳		
ロタウイルス	1価	生後6週0日~24週0日 (生後2か月~14週6日)	2回	27日以上の間隔で2回		生後2か月になる月	↓																								
	5価	生後6週0日~32週0日 (生後2か月~14週6日)	3回	27日以上の間隔で3回			↓	↓																							
B型肝炎	1歳未満 (生後2か月~8か月)	3回	初回	27日以上の間隔で2回		生後2か月になる月	↓																								
			追加	1回目から139日以上の間隔で1回			↓	↓																							
小児用肺炎球菌	2か月~5歳未満 (生後2か月~6か月)	4回 <small>※接種開始月齢により異なります</small>	初回	27日以上(標準的には生後12か月までに)の間隔で3回		生後2か月になる月	↓																								
			追加	初回終了後、60日以上の間隔で1回 (標準的には生後12か月~15か月)			↓	↓																							
5種混合 (ジフテリア・破傷風・百日咳・不活化ポリオ・ヒブ)	2か月~7歳6か月未満 (生後2か月~6か月)	4回	初回	20日以上(標準的には20日~56日)の間隔で3回		生後2か月になる月	↓																								
			追加	初回終了後、6月以上(標準的には6月~18月)の間隔で1回			↓	↓																							
BCG (結核)	3か月~1歳未満 (生後5か月~7か月)	1回	—		生後2か月になる月	↓																									
			—			↓																									
水ぼうそう	1歳~3歳未満 (1歳~1歳3か月未満)	2回	3月以上(標準的には6月~12月)の間隔で2回		生後2か月になる月	↓																									
			—			↓																									
麻しん風しん混合	1期	1歳~2歳未満	1回	—		就学1年前の4月																									
	2期	小学校就学前の1年間 (平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれ)	1回	—																											
日本脳炎	1期	6か月~7歳6か月未満 (3歳~4歳未満)	3回	初回	6日以上(標準的には6日~28日)の間隔で2回		3歳になった翌月																								
				追加	初回終了後、6月以上(標準的には1年)の間隔で1回																										
	2期	9歳~13歳未満 (9歳~10歳未満)	1回	—		9歳になった翌月																									
2種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳~13歳未満 (11歳~12歳未満)	1回	—		11歳になった翌月																										
子宮頸がん	2価	小学6年生~ 高校1年生の女子 (中学1年生)	3回	2回目:1回目の接種から1月後 3回目:1回目の接種から6月後		中学1年生相当の年度はじめ																									
	4価			2回目:1回目の接種から2月後 3回目:1回目の接種から6月後																											
	9価			2回目:1回目の接種から2月後 3回目:1回目の接種から6月後																											

及び は予防接種法で接種が定められている年齢です。
の期間中にできるだけ接種を受けましょう。
↓ 接種時期

※既に4種混合ですすめている場合は、原則として4種混合及びヒブで残りの回数を接種してください。

【特例者】平成17年4月2日~平成19年4月1日生まれの方は20歳未満までの間、4回接種のうち不足回数を無料で接種できます。


キャッチアップ接種の経過措置:以下の方で令和4年4月1日から令和7年3月31日までに1回以上接種している方は公費(無料)で計3回接種が可能です。
対象者:平成9年4月2日~平成21年4月1日生まれ
実施期間:令和8年3月31日まで
詳細は、市HPをご覧ください。健康づくり推進課までお問合せください。

定期接種・個人負担金なし

予防接種の種類	対象年齢 (標準的な接種開始時期)	接種回数	接種方法など	助成額	出生時	3か月	6か月	9か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳
任意接種 おたふくかぜ	1歳～就学前 (平成31年4月2日以降生まれ)	1人 1回	▼市内医療機関：接種後、医療機関が定める接種料金から助成金を差し引いた額を自己負担 ▼市外医療機関：償還払い制度 ※市HPを参照	4,000円 / 回													

おたふくかぜ予防接種費用の一部を助成します！

詳細は、市HP (右記QR) をご覧ください。



予防接種の受け方

①予防接種実施通知書は、上記「市からの通知時期」に送付します。
 ②予防接種を希望する医療機関に直接申し込んでください。実施医療機関は、市HPなどでご確認ください。市外の医療機関で接種を希望する場合は、健康づくり推進課へお問合せください。
 ③接種当日は、「母子健康手帳」と「予防接種実施通知書」「予診票」を医療機関へお持ちください。

高齢者肺炎球菌予防接種

	対象年齢 (接種時年齢)	接種回数	接種方法など	助成額	持ち物
定期	65歳の方、60歳～64歳で医師が認めた方※1で今までに一度も接種したことがない方	1人 1回	接種後、医療機関が定める接種料金から助成額を差し引いた額を自己負担	3,000円 / 回	・被保険者証、運転免許証など住所、氏名が確認できるもの ・住所地外接種券(市外医療機関で受ける場合のみ)
任意	66歳以上の方で今までに一度も接種したことがない方	1人 1回	接種後、医療機関が定める接種料金から助成額を差し引いた額を自己負担	3,000円 / 回	・被保険者証、運転免許証など住所、氏名が確認できるもの

インフルエンザ予防接種 接種期間:令和7年10月1日(水)～令和8年1月31日(土) ※内容などについて変更が生じる場合があります。

助成対象者 (接種時年齢)	助成回数	助成額
定期 65歳以上の方	1回	2,100円/回
60歳～64歳で医師が認めた方※1		
任意 生後6か月～13歳未満の方※2	2回※3	市内で接種する場合は無料
13歳～19歳未満の方※2	1回	
妊婦	1回	
生活保護受給者(生後6か月以上)	1回 (13歳未満は2回)	

- ※1 心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害があり、透析・在宅酸素をうけているなど、医師が基準に基づき認めた方
- ※2 生まれつきの疾患などで予防接種要注意者となっている方が、茨城県の定める医療機関(茨城県立こども病院など)で接種する場合も助成の対象
- ※3 接種回数は、1回目の接種日の年齢を基準とし、1回目と2回目の接種は、2週間以上の間隔をあけて接種

次の方が高齢者肺炎球菌予防接種及びインフルエンザ予防接種を希望する場合は、事前に申込みが必要です

対象	申込方法
生活保護受給者の方	健康づくり推進課、生活支援課、市民課、各支所の窓口にある申請書を記入の上、提出してください。
市外医療機関で接種希望の方(定期接種対象者のみ接種可)	健康づくり推進課に電話でお申込みください。

新型コロナウイルスワクチン接種 接種期間(予定):令和7年10月1日(水)～令和8年3月31日(火) ※詳細は、秋以降、市HP等をご覧ください。

手軽に健康管理を！
ひたち母子手帳アプリ



右記QRからアプリをダウンロードしてご利用ください
 ※利用料：無料通信費・パケット料金は自己負担

App Store  Google Play 

带状疱疹ワクチン定期接種 令和7年4月1日から定期接種となります。また、年度ごとに定期接種該当者が変わります。

対象者 下記参照	
定期接種該当の方には4月上旬に個別通知を送付します	
定期接種	65歳の方※A
	70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方※B 令和7年度に限り、101歳以上の方
接種回数	助成額など
生ワクチン：1回 組換えワクチン：2回 (年度内に終了すること)	生ワクチン：4,000円 組換えワクチン：10,000円(1回あたり)

- ※A 60歳以上65歳未満の市民で、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能な程度の障害を有する方であると医師が基準に基づき認めた方は、助成の対象となります。
- ※B 令和7年度から令和11年度までの5年間のうちの1年間に限り、経過措置として定期的予防接種を受けることができます。

◆令和7年度の带状疱疹ワクチン定期接種対象となる方

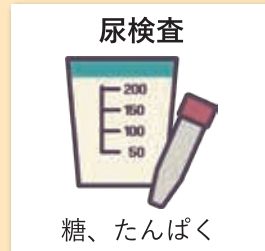
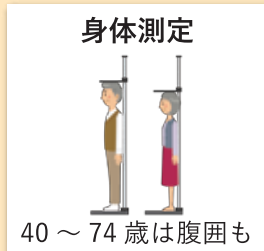
年齢	該当になる生年月日
65歳	昭和35年4月2日生～昭和36年4月1日生
70歳	昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生
75歳	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
80歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
85歳	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
90歳	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
95歳	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生
100歳	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
101歳以上	大正14年4月1日以前

すでに带状疱疹ワクチン接種を完了されている方は、基本的には接種の必要がありません。

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)



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

受診方法

集団健診・医療機関健診(詳しくは下の年齢区分ごとの表をチェック!)
市の健診を受けるには受診券が必要です。

16
～
39
歳

職場などで
健診の機会が
ない方

集団 健診のみ

①【5月中旬】
受診券を発行申請

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。



②【受診券が届いたら】
予約

予約方法

- インターネット予約
- 電話予約



③【5月～12月】受診

持ち物

- 受診券
- 保険証



社会保険の方
(被扶養者など)

ご加入の医療保険者にお問合せください。
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、日立市けんしん総合サイトをご覧ください。



40歳

国民健康保険の方

75歳

後期高齢保険の方

どれか1つを選択

集団健診

医療機関健診

※費用の一部助成あり
人間ドック

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

申請方法

- 国民健康保険課又は各支所に申請書を提出
- インターネット申請(右記QR)

問合せ先 国民健康保険課 ☎22-3111

内線：国民健康保険203、後期高齢保険205

③補助決定通知
が届く

④受診



国民健康保険
の方



後期高齢保険
の方

さらに50歳～74歳の方なら「セット健診」がオススメです！(詳細は裏表紙へ)

集団健診会場で
一緒に受診できる検診

結核・肺がん検診

(65歳以上 無料)

前立腺がん検診

(50歳以上の男性 2,409円)

肝炎ウイルス検診

※肝炎は保健センター会場のみ
(40歳以上で受診歴のないかた
200～800円) ※40歳のみ無料

骨粗しょう症検診

対象 40、45、50、55、60、65、70歳の女性
(令和8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

日程 9/5(金)、11/28(金)、12/10(水)、
R 8 1/30(金)、2/2(月)

申込方法 ■インターネット予約(右記QR)

■電話予約 健康づくり推進課

(☎85-8200、☎21-3300)

■令和7年6月2日(月)～定員になり次第終了



歯周疾患検診

対象 20、30、40、50、60、70歳の方
(令和8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！

～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）

検診	対象年齢等	方法	検査内容など	自己負担金 () 内は 65 歳以上	申込期間 (令和7年度) ※申込方法 (P19) をご覧の上、お申込みください。
胸部CT	50歳以上	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：1,000円 (50・55・60・65・70・75歳)※1 ●節目年齢以外：3,500円	4月10日(木)午前9時 ～10月31日(金)
胃がん	50歳以上 <small>昨年度に内視鏡検査を受診していない方</small>	集団 医療機関	胃部X線検査(バリウム検査) 胃内視鏡検査(胃カメラ検査)※2年に1回	1,500円(500円) 3,200円(1,600円)	
大腸がん	40歳以上	集団	便潜血反応検査(2日分)	500円(200円)	4月10日(木)午前9時 ～12月12日(金)
乳がん	30歳以上の女性	集団	年齢によりマンモグラフィ検査や 超音波検査を実施※2	年齢により異なります。※2	
子宮頸がん	20歳以上の女性	医療機関 集団	内診・細胞診(子宮頸部のみの検診) 医師の指示があった場合のみ子宮体部の検診を実施 内診・細胞診(子宮頸部のみの検診)	頸部のみ 2,300円(800円) 頸部+体部 3,800円(1,200円) 1,300円(400円)	
乳がん・子宮頸がん 同日検診	30～59歳の女性	集団	乳がん検診(超音波検査)+子宮頸がん検診(内診・細胞診) 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)	2,300円 3,300円	先着1,100名 <small>※ネットまたは電話申込み</small> 6月24日(火)午前9時 ～6月27日(金) <small>※定員になり次第終了</small>
胸部エックス線検査 (結核・肺がん検診)	65歳以上	集団	胸部X線デジタル撮影	無料	先着400名 <small>※ネット申込みのみ</small> 4月23日(水)午前9時 ～4月25日(金) <small>※定員になり次第終了</small>
前立腺がん	50歳以上の男性	集団	血液検査(PSA検査)	2,409円 ●節目年齢(50・55・60・65・70歳※1) の方は受診後申請により1,300円の助成あり	詳しい予約方法は、16・17ページを 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。
喀痰検査	50歳以上	集団	痰の検査(細胞診) ・ 血痰がなく、喫煙指数(1日の本数×年数)が600以上の方	1,000円(300円)	詳しい予約方法は右記QRを ご覧ください。

《注意》

対象年齢は
令和8年
3月31日
時点の年齢



※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、市ホームページ(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、受きたい「がん検診」の申込方法を確認し、申込みをしましょう！

～昨年度受診歴や年齢により申込み方法が異なります～

受診したい検診

- 胃がん
- 大腸がん
- 乳がん
- 子宮頸がん
(医療機関検診)
- 胸部 CT

受診したい検診を申し込む

※ただし、次の方は市から自動的に申込案内通知が届きます。

- ①令和6年度に胃・大腸・子宮・乳がん検診のいずれかを受けた方(4月中旬頃)
- ②無料クーポン券(子宮頸がん検診・乳がん検診)対象者の方(6月上旬頃)※3

申込方法

▼申込方法

- ①インターネット
- ②電話

☎85-8200
☎21-3300

通知書が届く。

同封ハガキでの申込みも可。申込後、通知書が届く。

検診を受ける

大腸がん検診

容器を購入し採便して提出する。
【購入及び提出先】健康づくり推進課ほか

異常なし

来年度もがん検診を受けましょう。

要精密検査

必ず、専門医療機関を受診しましょう。

精密検査を受けることで、がん等の病気の早期発見・治療につながります。

■乳がん
子宮頸がん
同日検診

30～59歳女性

【申込期間】4月23日(水)午前9時～4月25日(金)※定員になり次第終了

乳がん・子宮頸がん同日検診

【申込方法】右記QRのみ

先着400名

通知書が届く。

■子宮頸がん
検診
(集団検診)

20歳以上の女性

【申込期間】6月24日(火)午前9時～6月27日(金)※定員になり次第終了

子宮頸がん検診(集団検診)

【申込方法】右記QR
又は電話 ☎21-3300 ☎85-8200

先着1,100名

通知書が届く。

受診したい検診

- 胸部エックス線検査
- 前立腺がん

詳しい予約方法は16・17ページをご覧ください。

受診したい検診

- 喀痰検査

詳しい予約方法は右記QRをご覧ください。

※2 乳がん検診自己負担金

対象年齢	検査内容	自己負担金 (内は65歳以上)
30～39歳	超音波検査	1,000円
40～59歳	昨年度、市の検診でマンモグラフィを受けた方	1,000円
	上記以外の方	マンモグラフィ+超音波検査 2,000円
60～65歳	昨年度、市の検診でマンモグラフィを受けた方	1,000円
	上記以外の方	マンモグラフィ (300円)
66歳以上の方は2年に1回の検診(マンモグラフィ)になります。		300円

※3 無料クーポン券対象の方(令和7年度の検診が無料となります。)

対象年齢(生年月日)	無料となる検診
① 平成16年4月2日～平成17年4月1日生の女性	子宮頸がん検診(無料クーポン券)
② 昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生の女性	乳がん検診(無料クーポン券)
③ 生活保護受給の方、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。

※1 節目年齢早見表(年齢は令和8年3月31日時点の年齢です。)

50歳	昭和50年4月1日～昭和51年3月31日生	65歳	昭和35年4月1日～昭和36年3月31日生
55歳	昭和45年4月1日～昭和46年3月31日生	70歳	昭和30年4月1日～昭和31年3月31日生
60歳	昭和40年4月1日～昭和41年3月31日生	75歳	昭和25年4月1日～昭和26年3月31日生

市内医療機関の案内【南部・多賀】

(令和7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、診療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	留町 1166-1	27-1313	内科・消化器内科・循環器内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○*2	○				
	2	聖麗メモリアル病院	茂宮町 841	52-8500	脳神経外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○*2	○			○	
	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	○	○	●		○	●			○*2	○				
	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	○	○	○	○	○	○	○	○	○*2	○*2	○			
	5	いばらき診療所ひたち*1	久慈町 2-6-37	54-3311	内科・外科	●	●	●		●				○*2	○				
	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	○		○	○ 16時まで	○	○	● 祝日診療	○	○	○				◎
	9	井村整形外科医院	大みか町 6-4-10	52-2191	内科・整形外科	○	○	●		○	○			○*2	○				
	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	○	○	○	●	○	○		○	○*2	○				
	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	●	●	●	●	●	●			○*2	○*2			○	休止中
	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	○	○	○	○	○	○	○	○	○*2	○			○	
	16	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	○	○	○		○	○			○*2					
多賀	17	みどりクリニック	東大沼町 3-15-5	28-8686	心療内科・内科・脳神経外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○*2	○*2			○	
	18	内藤整形外科医院	東大沼町 4-30-21	53-1833	整形外科	○	○	○		○	○			○*2					
	19	根道ヶ丘クリニック	大沼町 4-9-1	25-6661	内科・小児科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	

多 賀 地 区	20	石川クリニック	金沢町 4-24-16	33-7788	泌尿器科・内科	○	○	●	○	○	●			○*2	○						
	21	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	○	●	○	○	○	●			○*2	○						
	22	くにかた眼科	金沢町 3-19-13	33-9301	眼科	○	○	●	○	○	●										
	23	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	○	○		○	○	○			○*2	○*2						
	24	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	○	○	○ 第2・4休	○	○	○ 第1・3・5休			○	○*2	○				◎	
	25	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	○	○	○		○	●			○	○	○				○	
	26	瀬尾医院	東多賀町 2-15-8	33-0763	産科・婦人科	○	○	○	○	○	●			○	○*2	○			○		
	27	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	○	○	○		○	○ 第3休										
	28	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	○	○	○	●	○	●			○	○*2	○	○			○	
	29	ひたちの眼科	千石町 2-6-6	33-7439	眼科	●	●	○	○	○	●										
	30	山手クリニック	千石町 2-13-3	33-2121	内科・循環器内科	○		○	○	○	●			○	○*2	○					
	31	日立梅ヶ丘病院	大久保町 2409-3	34-2103	精神科・心療内科	○	○	○	○	○				○	○	○				○	
	32	いのうえクリニック	多賀町 2-17-7	33-1253	整形外科・内科	○	○	○		○	● 第2・4休			○	○*2	○*2					
	33	佐瀬内科クリニック	多賀町 1-2-22	38-0077	内科・小児科	○	○	○	○	○	●				○*2	○*2					
	34	篠原医院	多賀町 3-14-8	33-2357	内科・小児科・整形外科	○	○		○	○	●			○	○	○					
	35	稲葉眼科医院	末広町 2-7-1	36-0279	眼科	●		●		●	●										
	36	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	○	○	○		○	○			○	○	○	○			休止中	
	37	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	●	●	●	●	●	● 第2・4休			○	○	○				○	
	38	千葉クリニック	桜川町 2-18-1	25-6070	内科・循環器内科	●	●	●	●	●				○ 予約のみ	○*2	○				○	
	39	はらクリニック	桜川町 2-25-1	28-5566	内科・外科・乳腺内科	○	○	●	○	○	●			○	○	○					
	40	みんなの日立クリニック*1	桜川町 1-8-1	85-6663	内科	○	○	○	○	○					○*2	○*2					
	41	長山皮膚科医院	鮎川町 1-2-20	33-1858	皮膚科	○	○		○	○	●				○*2						
	42	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	○	○	●	○	○	○			○	○	○	○			○	
	43	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	○	○	○	○	○	●			○	○	○	○				休止中
	44	日立厚生医院	鮎川町 5-9-9	34-1241	外科・内科・肛門外科	○	○	○	○		●			○	○	○				○	
45	ハートフル日立*1	諏訪町 4-29-15	33-8630	内科			○	○	○	○				○*2	○*2				○		

*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7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	46	大山医院	中成沢町 2-21-7	37-2215	内科	○	○	○		○	●			○*2					
	47	西成田医院	西成沢町 2-2-1	25-6520	内科・リウマチ科	○	○		○	○	●		○	○*2	○*2				
	48	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					
	49	小川医院	相賀町 5-1	21-0963	内科・糖尿病内科	○	○	●	●	○	● 月1回		○	○*2	○				◎
	50	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								○ かかりつけ患者のみ	○				
	51	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		○	○		○	●			○ かかりつけ患者のみ					
	52	立花クリニック	幸町 1-7-7(2階)	23-0605	内科・小児科	○		○	○	○	●			○	○				
	53	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	○	○	○		○	●								
	54	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	○				
	55	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、事前にお問合せください。									○	○*2	○		○	
	56	福地レディースクリニック	鹿島町 2-17-4	27-7521	婦人科	○	○	●	○	○	●							○	
	57	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	○	○			
	58	柴原皮膚科	助川町 1-7-9	24-2611	皮膚科	○	○	○		○	○			○*2	○*2				
	59	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				
	60	佐藤医院	神峰町 1-10-20	21-2330	内科		○	○		○	●		○	○*2	○			○	
	61	日鉱記念病院	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	○			○	休止中
	62	聖麗メモリアル高鈴	高鈴町 1-18-1	23-6060	脳神経外科	○	○	○		○	●		○	○*2	○*2			○	
	63	天谷医院	若葉町 3-7-13	21-6211	皮膚科・泌尿器科	○	○		○	○	○								○
	64	田村内科医院	若葉町 3-1-2	24-6125	内科	○	○	○	●	○	●		○	○*2	○				
65	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	●									
66	さおとめ眼科	本宮町 2-7-28	22-7999	眼科	○	○		●	○	●									
67	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	○ かかりつけ患者のみ					

市内歯科医院と市内薬局の案内

(令和7年4月1日現在)

市内の歯科医院 (日立歯科医師会会員) 健康な歯を保つためにも、かかりつけ歯科医を持ちましょう。*「車イス」は、車椅子の方の診療が可能な歯科医院です。詳細は事前にお問い合わせください。

地区	医療機関名	休診日	診療科目				訪問診療	車イス	地区	医療機関名	休診日	診療科目				訪問診療	車イス	地区	医療機関名	休診日	診療科目				訪問診療	車イス				
			一般	小児	口腔外科	矯正						一般	小児	口腔外科	矯正						一般	小児	口腔外科	矯正						
南部地区	こばやし歯科クリニック 52-6480 (大和田町)	日、祝日	○	○	○	○	○	○	多賀地区	うすい歯科クリニック 37-4141 (大久保町)	木、日、祝日	○	○		○		○	本庁地区	サトウ歯科クリニック 27-6020 (鹿島町)	木、日、祝日	○	○		○		○				
	アン歯科クリニック 53-1577 (久慈町)	木、日、祝日	○	○	○			○		西野歯科医院 34-5550 (大久保町)	日、祝日	○	○						○	日立銀座歯科医院 21-4618 (鹿島町)	木か土、日、祝日	○	○					○		
	庄司歯科 54-3993 (久慈町)	木、日、祝日	○	○	○			○		山本歯科医院 34-5121 (大久保町)	土午後、日、祝日	○	○							○	間宮歯科医院 23-0888 (鹿島町)	木、日、祝日	○	○					○	
	田所歯科医院 53-7466 (久慈町)	第1・3木、日、祝日	○		○			○		綿引歯科クリニック 36-0246 (大久保町)	日、祝日	○	○	○							○	平和歯科クリニック 23-2311 (平和町)	土午後、日、祝日	○	○					○
	豊田歯科 54-0779 (久慈町)	木、日、祝日	○	○				○		金村デンタルオフィス 35-2664 (多賀町)	水、日、祝日	○		○							○	黒澤歯科医院 22-9516 (弁天町)	日、祝日	○						○
	比佐デンタルクリニック 52-2282 (みなと町)	木、日、祝日	○	○	○	○		○		長山歯科医院 38-2988 (多賀町)	土午後、日、祝日	○	○								○	ソヤ歯科 24-0648 (弁天町)	木、日、祝日	○	○	○				○
	きくち歯科 87-9011 (大みか町)	月、日、祝日	○	○	○	○		○		増本歯科医院 36-7878 (多賀町)	木、日、祝日	○	○								○	宮崎歯科医院 24-4800 (弁天町)	土午後、日、祝日	○	○					○
	柴田歯科医院 53-2545 (大みか町)	木、日(月1回)、祝日	○	○				○		和田歯科クリニック 38-7980 (未広町)	木、日午後、祝日	○	○	○	○	○	○				○	戸来歯科医院 22-7153 (神峰町)	水、日、祝日	○	○					○
	島田歯科医院 53-0841 (大みか町)	水午後、日、祝日	○	○	○	○		○		須田歯科医院 36-2389 (桜川町)	水、日、祝日	○	○								○	高鈴歯科医院 26-8214 (高鈴町)	木、日、祝日	○	○					○
	徳永歯科医院 28-1118 (大みか町)	木、土午後、日、祝日	○	○	○			○		鯨岡歯科医院 35-3226 (諏訪町)	水、日、祝日	○	○	○	○						○	小島歯科医院 21-1698 (宮田町)	水、日、祝日	○						○
多賀地区	大みか鈴木歯科・矯正歯科クリニック 53-3223 (水木町)	日、祝日	○	○	○	○	○	○	小泉矯正歯科 36-2010 (鮎川町)	木、祝日、第1~3水、第4日				○				○	歯科矯正医院 21-0564 (宮田町)	水、日、祝日	○	○					○			
	嶋崎歯科クリニック 35-4466 (森山町)	木、日、祝日	○	○	○	○		○	関歯科医院 33-0817 (鮎川町)	土午後、日、祝日	○	○	○					○	本宮歯科医院 24-1144 (本宮町)	土午後、日、祝日	○						○			
	ひとみ歯科医院 33-5889 (東大沼町)	月、金、祝日	○	○	○	○		○	ひたち医療センター 36-2551 (鮎川町)	木、土午後、祝日	○	○						○	白川歯科・矯正歯科医院 42-8009 (田尻町)	木、日、祝日	○	○					○			
	小山歯科医院 32-3024 (台原町)	水、日、祝日	○					○	松浦歯科医院 34-5067 (鮎川町)	水、土午後、日、祝日	○	○							○	たかいそ海岸歯科 33-5648 (日高町)	水、日、祝日	○	○	○	○	○	○	○		
	荒蒔歯科医院 36-0237 (金沢町)	水、土午後、日、祝日	○					○	金澤歯科クリニック 33-0118 (東成沢町)	木、日、祝日	○	○							○	ひだか歯科クリニック 43-1180 (日高町)	日、祝日、他1日	○	○	○	○	○	○	○		
	小貴歯科医院 38-2492 (金沢町)	日、祝日	○	○				○	あべ歯科医院 36-3690 (会瀬町)	木、日、祝日	○								○	宮井歯科医院 42-4439 (日高町)	木、日、祝日	○	○	○				○		
	多賀歯科医院 37-5521 (東金沢町)	木、土午後、祝日	○	○				○	小平歯科医院 23-0418 (幸町)	月、日午後、祝日	○	○							○	日精歯科 42-4119 (小木津町)	水、木、祝日午後	○						○		
	野溝歯科医院 34-4130 (東金沢町)	土午後、日、祝日	○					○	北見歯科医院 24-1182 (幸町)	木、日、祝日	○								○	わたなべ歯科クリニック 25-3955 (川尻町)	木、日、祝日	○	○	○	○	○	○	○		
	大内歯科クリニック 38-1717 (東多賀町)	木、日、祝日	○	○				○	北見歯科クリニック 26-7278 (幸町)	日、祝日	○	○		○	○	○			○	川尻歯科医院 39-6058 (十王町)	水、土、日、祝日	○	○					○		
	瀬尾歯科医院 36-0621 (東多賀町)	土午後、日、祝日	○	○	○	○		○	佐藤歯科医院 22-6480 (旭町)	木、日、祝日	○	○							○	十王歯科医院 39-4847 (十王町)	水、土午後、日、祝日	○						○		
本庁地区	しまぎ矯正歯科 37-4182 (千石町)	月、木、祝日、日(月2~3回)							立原歯科医院 22-0777 (城南町)	木、日、祝日	○	○							○	日立北デンタルクリニック 20-6667 (十王町)	水、日午後、祝日	○	○	○	○	○	○	○		
	滝歯科医院 35-7566 (千石町)	木、日、祝日	○	○				○	日立総合病院(紹介のみ) 23-1111 (城南町)	土、日、祝日	○		○						○	ゆき歯科クリニック 32-5189 (十王町)	月、日、祝日	○	○					○		
	谷川歯科医院 36-2870 (千石町)	木午後、土午後、水、日、祝日	○	○					○	神尾歯科医院 24-0792 (鹿島町)	月、水、日、祝日	○	○						○								○			
	蛭田歯科医院 36-0648 (千石町)	土、日、祝日	○	○	○				○	後藤歯科医院 24-4844 (鹿島町)	木午後、日、祝日	○								○							○			

○か…かかりつけ患者のみ

市内の薬局（日立薬剤師会会員）お薬について、いつでも気軽に相談できる、かかりつけ薬局を持ちましょう。

地区	薬局名	所在地	電話番号	休業日	在宅訪問	地区	薬局名	所在地	電話番号	休業日	在宅訪問	地区	薬局名	所在地	電話番号	休業日	在宅訪問	
南部地区	アイセイ薬局日立南店	茂宮町	27-1511	日、祝日	○	多賀地区	ふかや薬局	東金沢町	38-7808	日、祝日	○	本庁地区	一仙堂荒友薬局	神峰町	22-1010	日、祝日		
	あおぞら薬局大和田店	大和田町	59-3380	木、日、祝日	○		厚生薬局	東多賀町	33-2222	日、祝日			本庁地区	川又薬局	神峰町	21-2231	日、祝日	○
	あい薬局大和田店	大和田町	33-8477	日、祝日	○		セキネ薬局	千石町	33-0745	日、祝日	○		漢方荘亀甲堂薬局	神峰町	22-5422	日、月		
	あい薬局くじ店	久慈町	54-0355	日、祝日	○		千石調剤薬局	千石町	34-1839	第2・4土、日、祝日			ヤマグチ薬局日立店	神峰町	26-7621	木、土午後、日、祝日		
	クオール薬局日立南店	久慈町	25-5771	日、祝日	○		常陸薬局多賀店	千石町	35-5110	日、祝日			ハート薬局	神峰町	23-3175	木、日、祝日	○	
	みなみ薬局	久慈町	28-0661	日、祝日	○		長山薬局	多賀町	33-0780	日、祝日	○		アイン薬局日立田尻店	田尻町	44-7127	日、祝日	○	
	ねもと薬局なぎさ店	みなと町	32-7127	日、祝日	○		あかね薬局	桜川町	33-6020	第2・4土、日、祝日	○		カワチ薬局田尻店	田尻町	43-8002	日、祝日	○	
	あやめ薬局	南高野町	33-5920	祝日	○		日立クローバー薬局	桜川町	33-8057	日、祝日	○		クオール薬局日立田尻店	田尻町	43-3773	木、日、祝日	○	
	アルファーム薬局大みか店	大みか町	25-5191	日、祝日	○		ひまわり調剤薬局	桜川町	29-9505	土、日、祝日	○		あい薬局川尻店	川尻町	44-7451	木、日、祝日	○	
	大みか中央薬局	大みか町	53-6478	水、日			ひたち在宅薬局	桜川町	33-7678	日、祝日	○		コスモファーマ薬局川尻店	川尻町	33-8086	水、日、祝日		
多賀地区	三和堂薬局大みか店	大みか町	54-1006	日、祝日	○	大曽根薬局	鮎川町	33-0885	日、祝日	○	北部地区	斎藤薬局（保険調剤なし）	川尻町	43-5753	日、祝日			
	西山薬局	水木町	53-1751	日、祝日		カワチ薬局鮎川店	鮎川町	25-6005	日、祝日	○	アイセイ薬局日立北店	十王町	20-2027	日、祝日	○			
	あい薬局大沼店	東大沼町	33-7350	水、日、祝日	○	くすりのマルト調剤薬局鮎川店	鮎川町	25-7080	日、祝日	○	アイン薬局十王店	十王町	20-6866	木、日、祝日	○			
	荒友薬局	大沼町	34-5522	日、祝日		グリーン薬局	鮎川町	33-5561	水、日、祝日	○	いぶぎ台薬局	十王町	39-6400	日、祝日	○			
	メリー薬局	大沼町	25-6601	日、祝日	○	すまいる薬局日立店	鮎川町	33-9521	無休	○	十王薬局	十王町	39-2061	日、祝日	○			
	カワチ薬局大沼店	大沼町	25-8030	日、祝日		つばさ薬局	鮎川町	85-6220	日、祝日		ひたちともべ薬局	十王町	33-6678	水、日、祝日				
	あおぞら薬局金沢店	金沢町	33-5414	木、日、祝日	○	本庁地区	あい薬局成沢店	中成沢町	35-5118	木・土の午後、日、祝日	○	おりかさ薬局	折笠町	87-8890	水、土午後、日、祝日	○		
	くすりのマルト調剤薬局金沢店	金沢町	33-7733	日、祝日	○	さくら薬局日立店	城南町	22-2424	土、日、祝日	○	クオール薬局日立北店	小木津町	87-8389	日	○			
	よつば薬局	金沢町	33-7823	日、祝日	○	アルファーム薬局城南店	城南町	33-6800	木、日	○	おぎつ在宅薬局	小木津町	33-7140	日、祝日	○			
	みすず薬局日立金沢町店	金沢町	32-5571	日、祝日	○	ふたば薬局	平和町	33-8035	水、日、祝日									
永井薬局	東金沢町	37-5026	日、祝日		助川調剤	助川町	21-5353	木、日、祝日										
東金沢薬局	東金沢町	28-4189	日、祝日	○	鳩ヶ丘調剤薬局	助川町	21-4233	日、祝日	○									
					フロンティア薬局日立店	助川町	27-6331	土、日、祝日	○									
					スズヤ薬局	弁天町	24-5607	日、祝日	○									

*「在宅訪問」は、薬局までお薬を受け取りに行くことが困難な方に対して、主治医やケアマネジャーと連携をとりながら、薬剤師が直接自宅にお伺いし、服薬指導や服薬管理を行います。詳細は事前にお問い合わせください。

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しょう

「かかりつけ」は、日常の診療を通して、いつでも気軽に身体のことを相談できる存在です。あなたの身体の状態を把握している「かかりつけ」を持つことで、安心な医療を受けることができます。

- 「かかりつけ医」は患者さんの身体の状態を診て、これまでの病歴や家族歴を参考に、病気の早期発見・早期治療につなげてくれます。また、専門の医療機関と緊密に連携しているため、必要な時に、専門医に速やかに紹介してくれます。
- 「かかりつけ歯科医」を持つと、口の中の小さな変化にも気づいてくれるので、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療につながり、重症化を防ぐことができます。むし歯や歯周病を防ぐために、定期的に「かかりつけ歯科医」で口の中のチェックやクリーニングを受けましょう。
- 「かかりつけ薬局」の作成する「薬歴簿」により、複数の医療機関にかかっても、同じ成分を含んだお薬が処方されていないか、飲み合わせによる副作用がないかなどをチェックすることができ、お薬による事故を未然に防ぐことができます。医療機関や薬局にかかるときは、服用しているお薬について記録する「お薬手帳」をお持ちください。

骨髄等移植ドナーに助成金を交付します。

白血病や再生不良性貧血などの血液難病の治療に有効な骨髄または末梢血幹細胞の移植の推進を図るために、骨髄などを提供した方（ドナー）に助成金を交付します。詳細は、市HP（右記QR）をご覧ください。



問合せ 地域医療対策課 ☎ 23-6766



今この瞬間に、血液を必要としている人がいます。献血にご協力ください。

▼移動献血バス

詳細は、茨城県赤十字血液センターHP（右記QR）をご覧ください。



▼市内の定期移動献血

全血献血（400mlのみ）
場所：日立シビックセンター新都市広場
詳細は、市報、市HPをご覧ください。



▼献血ルーム MEET

エクセルみなみ6階
（水戸市宮町1-7-31）
☎ 0120-310-399

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～

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、健康づくり・介護予防のために、身近な会場で体操教室を実施しています。下表は代表的な教室を示しています。その他にも教室があります。詳細は、お問合せ下さい。

問合せ：健康づくり推進課 ☎21-3300

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10時～11時30分
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
月に3回、金曜日	多賀図書館4階	【2部制】 午前9時30分～10時30分 午前11時～12時
第2・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	複合老人福祉施設かねはた	午前9時30分～11時
第1・3月曜日	成沢交流センター	午前10時30分～11時30分
第2・4火曜日	仲町交流センター	午後1時30分～3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水曜日	田尻団地集会所	午前10時～11時30分
第2・4火曜日	日高交流センター	午前10時～11時30分
第2・4月曜日	池の川さくらアリーナ	午後1時30分～3時

※日程は変更となる場合があります。

認知症予防教室

いきいきと毎日を過ごせるよう、自主的に健康づくりを学ぶ教室です。運動機能向上、口腔機能向上、栄養改善の知識、認知症予防に有効な生活習慣を学びます。詳細は、市報、ホームページでお知らせします。

「ふれあい健康クラブ」で楽しく、笑顔で、いきいきと!

運動器の機能向上、閉じこもり・認知症・うつ予防などを目的に、健康体操やレクリエーション等を実施しています。

※要介護認定を受けている方、介護保険サービスを利用されている方は対象外

問合せ：日立市社会福祉協議会 ☎87-7222

<開催場所・開催日程> 開催時間：午前10時から11時30分まで

No.	開催地区		会場	開催日(曜日)
	クラブ名	地区名		
1	十王ふれあい健康クラブ	十王	十王交流センター	第2・4火曜日
2	豊浦ふれあい健康クラブ	豊浦	豊浦交流センター	第2・4水曜日
3	にこにこクラブ	日高	日高交流センター	第2・4水曜日
4	さんあいクラブ	田尻	田尻交流センター	第2・4金曜日
5			はまぎく荘	第2・4月曜日
6	滑川ふれあい健康クラブ	滑川	滑川交流センター	第1・3金曜日
7	山下ふれあい健康クラブ		山下町集会所	第1・3月曜日
8	宮田ふれあい健康クラブ	宮田	宮田交流センター	第1・3火曜日
9	中里ふれあい健康クラブ	中里	中里交流センター	第2・4火曜日
10	仲町いきいき健康クラブ	仲町	仲町交流センター	第1・3火曜日
11	中小路ふれあい健康クラブ	中小路	中小路交流センター	第1・3水曜日
12	あい・愛教室	助川	助川交流センター	第1・3金曜日
13	ゆう・遊教室		助川中学校(地域交流センター)	第2・4月曜日
14	会瀬ふれあい健康クラブ	会瀬	会瀬小学校(地域交流室)	第1・3木曜日
15	成沢ふれあい健康クラブ	成沢	成沢交流センター	第1・3水曜日
16	青葉台ふれあい健康クラブ		青葉台集会所	第1・3木曜日

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	櫛形・山部・中里	39-1166
	サン豊浦	豊浦・日高・田尻	33-8811
	神峰の森	滑川・宮田	33-5512
	銀砂台	仲町・中小路・助川	33-6500
	小咲園	成沢・諏訪・会瀬	32-7900
	鮎川さくら館	油繩子・大久保・河原子・埜山	36-7303
	金沢弁天国	大沼・金沢・水木	33-7424
	成華園	大みか・久慈・坂本東	33-7119

※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。

17	ゆなごはつらつクラブ	油繩子	油繩子交流センター	第2・4月曜日
18	すわさわやかクラブ	諏訪	諏訪交流センター	第2・4木曜日
19	大久保すこやか元気クラブ	大久保	大久保交流センター	第1・3月曜日
20	かわらご元気クラブ	河原子	河原子交流センター	第1・3月曜日
21	体操サロン	埜山	埜山交流センター	第1・3木曜日
22	大沼ふれあい健康教室	大沼	大沼交流センター	第1・3水曜日
23	金沢ふれあい健康クラブ	金沢	金沢交流センター	第2・4金曜日
24	水木ふれあい健康クラブ	水木	水木交流センター	第1・3金曜日
25	大みかふれあい健康クラブ	大みか	大みか交流センター	第2・4木曜日
26	久慈ふれあい健康クラブ	久慈	久慈交流センター	第2・4金曜日
27	坂下いきいき健康クラブ	坂下	南部支所	第1・3火曜日
28	坂下ふれあい健康クラブ		久慈川日立南交流センター	第2・4水曜日



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。



▼犬の登録と狂犬病予防注射

	犬の登録	狂犬病予防注射
対象及び時期	生後91日を過ぎた全ての犬 (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

▼犬の登録と狂犬病予防注射

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

★転入した犬は、他市町村で既に登録されていても、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)

犬の飼い主に義務付けられていること

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

犬が逃げてしまったときの連絡先

- 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

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】
市内での飼い主の変更、
転居の届出



50~74 歳の方!

1 日で複数の検診が受診できる

「セット健診」がオススメです!

セット健診の内容 (必須)

- ・健康診査
 - ・胃がん検診 (バリウム)
 - ・大腸がん検診
 - ・胸部レントゲン検査 (65 歳以上)
- ※胃・大腸がん検診は有料

実施日

- 8 月 2 日 (土)
- 10 月 18 日 (土)
- 11 月 29 日 (土)

いずれも午前中の健診です。

会場:日立メディカルセンター (幸町)

申込方法

①インターネット 受付開始日: 5 月 8 日 9 時~



②電話 ● 日立市国保の方 【受付開始: 5 月 26 日 9 時~】 ☎85-8200
● 社会保険 (被扶養者等)の方 日立メディカルセンター☎33-5911
【受付開始: 6 月 2 日 8 時 30 分~6 月 30 日 17 時】

現在ご加入の健康保険組合に「日立市が行う集団健診会場で特定健診を受診できるか」事前に確認の上申してください。

※対象は 50~74 歳の日立市国保・社会保険 (被扶養者など)の方です。生活保護、後期高齢の方は対象外です。
※人間ドック補助、各個別健診と重複不可。また、令和 6 年度日立市胃内視鏡検診受診者は不可。

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

令和 7 年 4 月から 「ひたち小児オンライン医療サービス」を開始します

0 歳から中学 3 年生までのお子さんのいる日立市民の方は、スマートフォンなどを使用して次のサービスを受けることができます。

- ①オンライン医療相談…テキストチャットにより 24 時間 365 日小児科医などに相談ができるサービス
- ②オンライン診療…夜間や休日にオンラインで小児科医などの診療を受けることができるサービス

利用方法などサービスの詳細は市のホームページをご覧ください。

