



ID市ホームページで  
簡単に検索できます

ーヘルス・ガイドー

# Health Guide

保健所からのお知らせです

HP ホームページ    ☒ メール    ☎ 電話    郵便送    ☎ はがき    窓窓口    ☎ ファックス

ID 0019640

## 休日夜間緊急診療所

場所▶ 笠原町993-13

	診療日	受付時間	診療科目
休日 昼	日曜日、祝日、 12/30(火)～1/3(土)	午前9時～11時45分、 午後1時～3時15分 ※1/1(木)は午後のみ	内科、小児科(内科系診療のみ) 外科、歯科
夜間	毎日	午後7時30分～10時15分	内科、小児科(内科系診療のみ)

受付時間以外は、下記の電話相談をご利用ください(歯科は除く)。

- ・茨城子ども救急電話相談[15歳未満](#8000または☎050-5445-2856)
- ・茨城おとな救急電話相談[15歳以上](#7119または☎050-5445-2856)

問 保健総務課(☎243-8825、歯科専用☎243-8840)



年末年始は大変混み合うため、待ち時間が長くなります。

市ホームページから、当日の受付ができます(歯科を除く)。

利用できる時間帯や受付方法など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

ID 0006357

## ヘルスロードを歩こう！！

「いばらきヘルスロード」は、県が指定しているウォーキングコースで、身近な場所を歩きながら健康づくりに取り組むことができます。

市内には、お勧めのコースがたくさんあります。健康づくりのために、家族や友人を誘って、一緒に歩いてみませんか。

詳細は、市ホームページをご覧ください。



問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0004475

## 健診はお済みですか？

令和7年度の各種健診受診券の有効期限は、令和8年2月末までとなります。まだ受けていない方は、早めにご予約ください。

受診券を使うと、特定健診・高齢者健診が500円で受けられます。がん検診は、検診内容により個人負担金が異なります。詳細は、受診券をご覧ください。

※受診券は、6月上旬に、対象者に郵送しました。受診券が届いていない方はご連絡ください。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0065974

## 9価HPVワクチンを 助成対象に追加しました！

市では、HPV(ヒトパピローマウイルス)によるがんなどを予防するため、男子へのHPVワクチン接種費用を助成しています。

9価HPVワクチンの男子への接種が可能となり、令和7年11月1日から、助成の対象に加えました。

接種には、事前申込みが必要です。詳細は、市ホームページをご覧ください。

対象▶ 小学6年生～高校1年生に相当する年齢の男子

料金▶ 無料

問 感染症対策課(☎243-7315)

ID 0085724

## ロコモ予防を始めませんか

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨や関節の病気・加齢・運動不足などにより、転倒や骨折が生じやすくなり、日常生活に支障が出る状態のことをいいます。このような状態を放っておくと、将来、要介護や寝たきりになる可能性があります。

ロコモを予防するためには、バランスの良い食生活・運動などの習慣が大切です。いつまでも元気に過ごすために、ロコモ予防を始めませんか。生活習慣改善については、健康づくり課の成人健康相談をご利用ください。



問 健康づくり課(☎243-7311)