

令和8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8年4月~令和9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

*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。

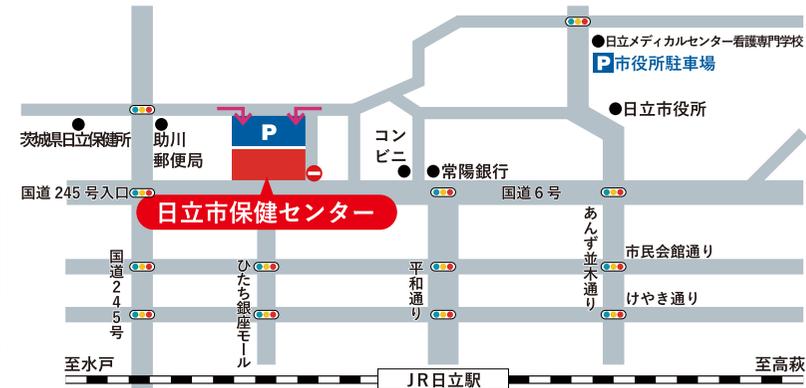
お問合せ

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。ホールとチャラーの貸出し（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



チャラー



ホール

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 | | | |
|--|--|----------|---|----------|---|----------|---------------|----------|----------|
| 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) | 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 昭和の日 先負 | | 30 仏滅 |

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 大安 | | 2 赤口 | | |
| 3 憲法記念日 先勝 | | 4 みどりの日 友引 | | 5 こどもの日 先負 | | 6 振替休日 仏滅 | | 7 大安 | |
| 8 赤口 | | 9 先勝 | | 10 母の日 友引 | | 11 先負 | | 12 仏滅 | |
| 13 大安 | | 14 赤口 | | 15 先勝 | | 16 友引 | | 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 | | 31 赤口 | | | |

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 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 先勝 |
| 14 友引 | | 15 大安 | | 16 赤口 | | 17 先勝 | | 18 友引 | | 19 先負 | | 20 仏滅 |
| 21 父の日 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 | | | | | | | | |

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わからないとき
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) ※左記で
050-5445-2856

日立市休日緊急診療所 内科・小児科

ヒタチエ 別館2F(幸町1-17-1)
☎ 33-5353
(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 応急手当てに関するアドバイス
☎ 22-4199
※救急車を呼ぶか迷った際にもご利用ください

*外科・歯科についてはP23をご参照ください

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診】

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。

▼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、一人で悩まずに相談します。

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



2026 令和8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 |
|--|-----------------|---------------|----------|----------|----------|----------|
| 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 七夕 先負 | 8 仏滅 | 9 大安 | 10 赤口 | 11 先勝 |
| 12 友引 | 13 先負 | 14 赤口 | 15 先勝 | 16 友引 | 17 先負 | 18 仏滅 |
| 19 大安 | 20 海の日 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 大安 | |

2026 令和8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 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 山の日 仏滅 | 12 大安 | 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 | | | | | |

2026 令和8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 友引 | 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 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 敬老の日 赤口 | 22 国民の休日 先勝 | 23 秋分の日 友引 | 24 先負 | 25 仏滅 | 26 大安 |
| 27 赤口 | 28 先勝 | 29 友引 | 30 先負 | | | 何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? |

「適塩」を心がけましょう!

なぜ適塩が大切? → 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2025年版)
 高血圧治療中の方は6g未満

日本人の1日の食塩摂取量 (20歳以上の全国平均)
男性10.5g 女性8.9g
令和6年国民健康・栄養調査結果より
 目標の約1.4倍! **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?

| | | |
|-----------|------------|----------|
| 塩 小さじ1 | 中濃ソース大さじ1 | みそ大さじ1 |
| 6g | 1.2g | 2.2g |
| 固形スープの素1個 | 濃口しょう油大さじ1 | 顆粒だし小さじ1 |
| 2.2g | 2.6g | 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

| | | |
|--|--|---|
| <p>おとな</p> <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 | <p>妊婦</p> <ul style="list-style-type: none"> 低体重出生 早産 など | <p>子ども</p> <ul style="list-style-type: none"> 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

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
 ヒタチエ 別館 2F (幸町1-17-1)
☎ 33-5353
 (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

2026 令和8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いきましょう

| 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 先負 | 7 仏滅 | 8 大安 | 9 赤口 | 10 先勝 |
| 11 先負 | 12 仏滅 スポーツの日 | 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 大安 ハロウィン |

2026 令和8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 |
|---------------|------------------|---------------|----------|----------|----------|--|
| 1 赤口 | 2 先勝 | 3 友引 文化の日 | 4 先負 | 5 仏滅 | 6 大安 | 7 赤口 |
| 8 先勝 | 9 仏滅 | 10 大安 | 11 赤口 | 12 先勝 | 13 友引 | 14 先負 |
| 15 仏滅 七五三 | 16 大安 | 17 赤口 | 18 先勝 | 19 友引 | 20 先負 | 21 仏滅 |
| 22 大安 | 23 赤口 勤労感謝の日 | 24 先勝 | 25 友引 | 26 先負 | 27 仏滅 | 28 大安 |
| 29 赤口 | 30 先勝 | | | | | 何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? |

2026 令和8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 友引 | 2 先負 | 3 仏滅 | 4 大安 | 5 赤口 |
| 6 先勝 | 7 友引 | 8 先負 | 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 クリスマス | 26 仏滅 |
| 27 大安 | 28 赤口 | 29 先勝 | 30 友引 | 31 先負 大晦日 | | 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
茨城県子ども救急電話相談 #8000 (15歳未満) ※左記で
050-5445-2856

日立市休日緊急診療所 内科・小児科

ヒタチエ 別館2F (幸町1-17-1)
☎ 33-5353
(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

*外科・歯科についてはP23をご参照ください

プラステン

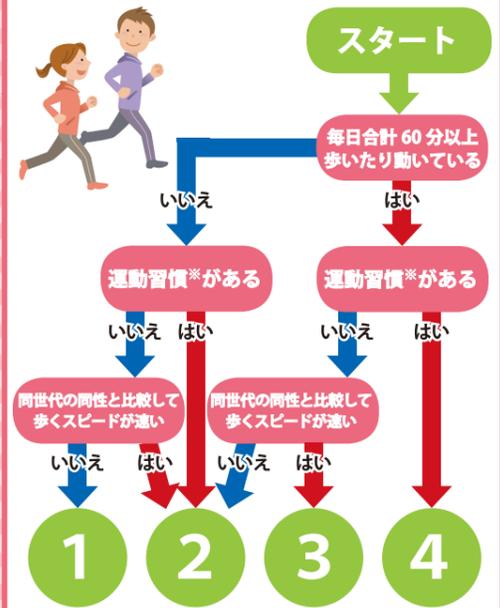
+10 から始めよう!

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



- 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?
- 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!
- 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!
- 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」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361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

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!



2027 令和9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 元旦 仏滅 | 2 大安 |
| 3 赤口 | 4 先勝 | 5 友引 | 6 先負 | 7 仏滅 | 8 赤口 | 9 先勝 |
| 10 友引 | 11 先負 成人の日 | 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 大安 | | | | | | |

2027 令和9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 赤口 | 2 先勝 | 3 友引 | 4 先負 | 5 仏滅 | 6 大安 |
| 7 先勝 | 8 友引 | 9 先負 | 10 仏滅 | 11 建國記念の日 大安 | 12 赤口 | 13 先勝 |
| 14 友引 バレンタインデー | 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 天皇誕生日 大安 | 24 赤口 | 25 先勝 | 26 友引 | 27 先負 |
| 28 仏滅 | | | | | | 何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? |

2027 令和9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 大安 | 2 赤口 | 3 ひなまつり 先勝 | 4 友引 | 5 先負 | 6 仏滅 |
| 7 大安 | 8 友引 | 9 先負 | 10 仏滅 | 11 大安 | 12 赤口 | 13 先勝 |
| 14 友引 ホワイトデー | 15 先負 | 16 仏滅 | 17 大安 | 18 赤口 | 19 先勝 | 20 友引 |
| 21 先負 春分の日 | 22 仏滅 振替休日 | 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? |

フレイル対策で これからも元気に!



加齢に伴い、少しずつ心身の機能が衰え、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを、「フレイル」といいます。

フレイルセルフチェック

- 半年で体重が2kg 以上減った
- 疲れやすい
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 運動をする習慣がない

フレイル対策のポイント

栄養

- たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）と水分を十分に摂る。
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がける。

口腔（オーラルフレイル）

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。



運動

- 体操や散歩を生活に取り入れる。
- 掃除や買い物など、生活での活動を増やす。



社会参加

- 1日1回外出をする。
- 趣味のサークルや地域活動を通して、人・社会のつながりを持つ。



お知らせ

市では、健康診断の結果などから、フレイルリスクが高い方を対象に、訪問などによる健康指導を実施しています。詳細は、市ホームページをご覧ください。



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
ヒタチエ 別館2F（幸町1-17-1）
☎ 33-5353
（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

ハッピー子育て ひたちこぞでておうえんウェブ

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)



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、支所等

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



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。

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。



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)

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。



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

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。



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。母子健康手帳交付時にお渡しする乳児1か月健康診査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

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

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



乳児健康診査(受診票:水色)

2回分の乳児健康診査の費用を助成します。生後2か月になる月に受診票を郵送します。

受診時期 1回目:生後3~6か月の間
2回目:生後9~11か月の間



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。



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。



ひたち小児オンライン医療サービス

①オンライン医療相談

対象 中学生以下のお子さんがある世帯の方

利用時間 いつでも(24時間365日)

料金 無料

②オンライン診療

対象 中学生以下のお子さん

利用時間 平日・土曜日=午後6時~10時
日曜日・祝日=午前9時~午後1時、午後2時~10時

料金 実質無料



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。

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

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。



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

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)

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)

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

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・木・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

おおくぼ子育て支援センター

〈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

はなやま子育て支援センター

〈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。



～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

「親子のための相談LINE」

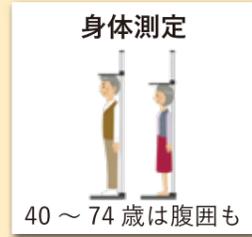


| 連絡先 | 電話番号 |
|----------------------|----------------|
| 日立市子育て支援課こども家庭センター | 22-3111(内線323) |
| 茨城県日立児童相談所 | 22-0294 |
| 日立市健康づくり推進課 | 21-3300 |
| いばらき虐待ホットライン(24時間対応) | 0293-22-0293 |
| 日立警察署(命の危険を感じたとき) | 110番 |
| 児童相談所虐待対応ダイヤル | いちほやく 189 |
| 児童相談所相談専用ダイヤル | 0120-189-783 |

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

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歳～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
■マイナ保険証
又は、資格確認書

40歳～

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

集団健診

- 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 ■マイナ保険証
又は、資格確認書

75歳～

後期高齢保険の方

医療機関健診

どれか1つを選択

※費用の一部助成あり
人間ドック

- 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260、後期高齢保険205
- ③補助決定通知が届く
- ④受診

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9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 11/9(月)、11/25(水)、12/24(木)、R9 1/26(火)、2/1(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8年8月10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9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。

《注意》
対象年齢は令和9年3月31日時点の年齢

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）

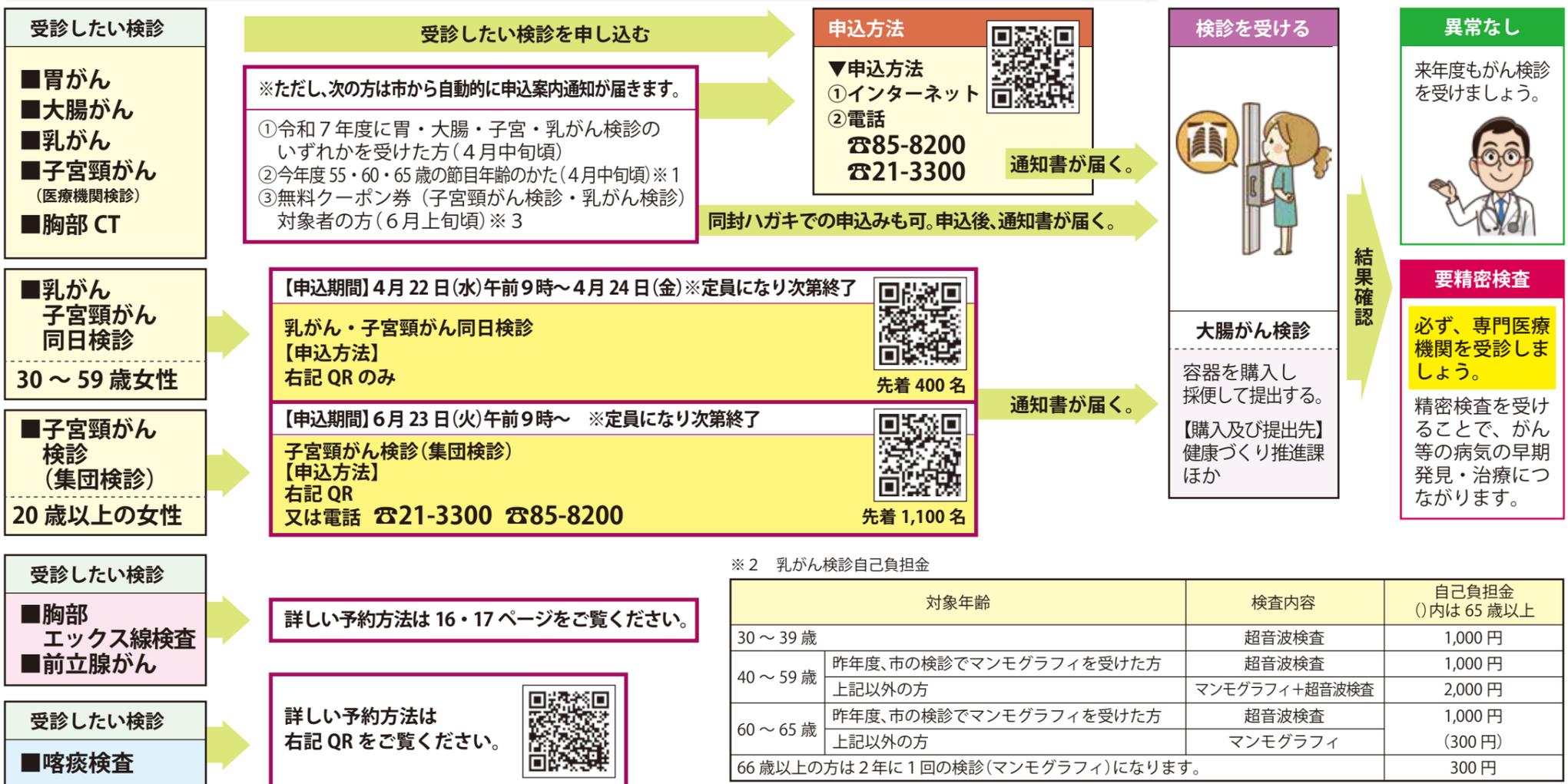
| 検診 | 対象年齢等 | 方法 | 検査内容など | 自己負担金 () 内は 65 歳以上 | 申込期間 (令和 8 年度) ※申込方法 (P19) をご覧の上、お申込みください。 |
|-------------------------|--|------------|--|--|--|
| 胃がん | 50歳以上 <small>昨年度に内視鏡検査を受診していない方</small> | 集団 医療機関 | 胃部X線検査(バリウム検査) 胃内視鏡検査(胃カメラ検査)※2年に1回 | 1,500円(500円) 3,200円(1,600円) | 4月9日(木)午前9時 ～10月30日(金) |
| 大腸がん | 40歳以上 | 集団 | 便潜血反応検査(2日分) | 500円(200円) | |
| 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 | 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 | 頸部のみ 2,300円(800円) 頸部+体部 3,800円(1,200円) | 先着1,100名 <small>※ネットまたは電話申込み</small> 6月23日(火)午前9時～ <small>※定員になり次第終了</small> |
| | | 集団 | 内診・細胞診(子宮頸部のみの検診) | 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400名 <small>※ネット申込みのみ</small> 4月22日(水)午前9時 ～4月24日(金) <small>※定員になり次第終了</small> |
| 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 | 先着2,000名 4月9日(木)午前9時 ～9月30日(水) <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 | 詳しい予約方法は、16・17ページをご覧ください。 |
| 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 | 【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。 |

※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)などをご確認の上、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！

～昨年度受診歴や年齢により申込み方法が異なります～



※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 | 超音波検査 (300円) マンモグラフィ |
| 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8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17年4月2日～平成18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60年4月2日～昭和61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9年3月31日時点の年齢です。)

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| 50歳: 昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生 | 65歳: 昭和36年4月1日～昭和37年3月31日生 |
| 55歳: 昭和46年4月1日～昭和47年3月31日生 | 70歳: 昭和31年4月1日～昭和32年3月31日生 |
| 60歳: 昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生 | 75歳: 昭和26年4月1日～昭和27年3月31日生 |

市内医療機関の案内【南部・多賀】

(令和8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、新型コロナウイルスワクチン

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 | 新型コロナ | 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 | 聖麗メモリアル病院 | 茂宮町 841 | 52-8500 | 脳神経外科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○*2 | ○*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 | ○*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 | ○*2 | ○ | | | |
| | 5 | いばらぎ診療所ひたち*1 | 久慈町 2-6-37 | 54-3311 | 内科・外科 | ◐ | ◐ | ◐ | | | | | | ○*2 | ○*2 | | | | ◎ | |
| | 6 | 久慈茅根病院 | 久慈町 4-16-10 | 52-2119 | 内科・整形外科・胃腸内科・皮膚科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ◐2・4休 | | ○ | ○*2 | ○*2 | ○ | | ○ | | |
| | 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 | ○ | ◐ | ◐ | ○ | ○ | ◐ | | ○ | ○ | ○*2 | ○ | ○ | ○ | | |
| | 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 | ○ | 16時まで | 祝日診療 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | 休止中 | |
| | 9 | 井村整形外科医院 | 大みか町 6-4-10 | 52-2191 | 整形外科・内科 | ○ | ○ | ◐ | ○ | ○ | ◐ | | | ○*2 | ○*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 | | ○*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 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | | ○ | ○*2 | ○*2 | ○*2 | ○ | ○ | | |
| | 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 | ○*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・4休 | | ○ | ○*2 | ○*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 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----|------------------|-------------|---------|--|---|---|---|----|---|--------|---------|---|-----|-----|-----|---|---|-----|-----|
| 多賀地区 | 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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ◐14時まで | | ○ | ○*2 | ○*2 | ○*2 | | ○ | | |
| | 18 | 根道ヶ丘クリニック | 大沼町 4-9-1 | 25-6661 | 内科・小児科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ◐ | | ○ | ○ | ○*2 | ○ | | ○ | | |
| | 19 | 石川クリニック | 金沢町 4-24-16 | 33-7788 | 泌尿器科・内科 | ○ | ○ | ◐ | | ○ | ◐ | | | ○*2 | ○*2 | ○ | | | | |
| | 20 | 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 | ○*2 | ○ | | | ◎ | |
| | 21 | くにかた眼科 | 金沢町 3-19-13 | 33-9301 | 眼科 | ○ | ○ | ◐ | ○ | ○ | ◐ | | | | | | | | | |
| | 22 | 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 | | ○ | | | | |
| | 23 | 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1・3・5休 | | ○ | ○*2 | ○*2 | ○ | | ◎ | |
| | 24 | 糖尿病・甲状腺内科もりかわ医院 | 金沢町 1-6-8 | 36-1711 | 糖尿病内科・甲状腺内科・内科 | ○ | ○ | ○ | ○* | ○ | ○* | | | ○*2 | ○*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 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ◐ | | ○ | ○*2 | | ○ | | ○ | | |
| | 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 | ○*2 | ○*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 | ○*2 | ○ | | | | |
| | 31 | 日立梅ヶ丘病院 | 大久保町 2409-3 | 34-2103 | 精神科・心療内科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ○*2 | ○*2 | ○ | | ○ | | |
| | 32 | いのうえクリニック | 多賀町 2-17-7 | 33-1253 | 整形外科・内科 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ◐2・4休 | | ○ | ○*2 | ○*2 | ○*2 | | | | |
| | 33 | 篠原医院 | 多賀町 3-14-8 | 33-2357 | 内科・小児科・整形外科 | ○ | ○ | | ○ | ○ | ◐ | | ○ | ○*2 | | ○ | | | | |
| | 34 | 稲葉眼科医院 | 末広町 2-7-1 | 36-0279 | 眼科 | ◐ | | ◐ | | ◐ | ◐ | | | | | | | | | |
| | 35 | 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 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○*2 | ○ | ○ | | 休止中 | |
| | 36 | 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 | | ○ | ○*2 | ○*2 | ○ | | ○ | |
| | 37 | 千葉クリニック | 桜川町 2-18-1 | 25-6070 | 内科・循環器内科 | ◐ | ◐ | ◐ | ◐ | ◐ | | | ○ | ○ | ○*2 | | ○ | | 休止中 | |
| | 38 | はらクリニック | 桜川町 2-25-1 | 28-5566 | 内科・外科・乳腺内科 | ○ | ○ | ◐ | ○ | ○ | ◐ | | ○ | ○*2 | ○*2 | ○*2 | | | | |
| | 39 | みんなの日立クリニック*1 | 桜川町 1-8-1 | 85-6663 | 内科・外科（緩和ケア） | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | ○*2 | ○*2 | ○*2 | | | | |
| | 40 | 長山皮膚科医院 | 鮎川町 1-2-20 | 33-1858 | 皮膚科 | ○ | ○ | | ○ | ○ | ◐ | | | ○*2 | | | | | | |
| | 41 | 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 | ○ | ○ | ◐ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○*2 | ○*2 | ○ | ○ | ○ | ◎ | |
| | 42 | 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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ◐ | | ○ | ○*2 | ○*2 | ○ | ○ | | | 休止中 |
| | 43 | 日立厚生医院 | 鮎川町 5-9-9 | 34-1241 | 外科・内科・肛門外科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ◐ | | ○ | ○*2 | ○ | ○ | | ○ | | |

*1 往診・訪問診療となります。 *2 接種できる年齢やワクチンの種類の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8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 | 禁煙 外来 |
|------------------|-----------|---------------------------|-----------------|---------|---|--------------|---|---|---|---|-------------|---------------|----------|-------------|-------|---------------|------|-------|-----------|----------|
| | | | | | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | インフル エンザ | 新型コロナ | 肺炎球菌 (高齢者) | 胃がん | 子宮頸がん | | |
| 本 庁 地 区 | 44 | 大山医院 | 中成沢町 2-21-7 | 37-2215 | 内科 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ● | | | ○*2 | ○*2 | | | | | |
| | 45 | 西成田医院 | 西成沢町 2-2-1 | 25-6520 | 内科・リウマチ科 | ○ | ○ | | ○ | ○ | ● | | ○ | ○*2 | ○*2 | ○*2 | | | | |
| | 46 | 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 | | | | | | |
| | 47 | 小川医院 | 相賀町 5-1 | 21-0963 | 内科・糖尿病内科 | ○ | ○ | ● | ● | ○ | ● | 月1回 | ○ | ○*2 | ○*2 | ○ | | | | ◎ |
| | 48 | アグリホームクリニックひたち*1 | 旭町 3-4-2 | 33-6305 | 内科 | かかりつけ患者のみの診療 | | | | | | | | ○*2 | ○*2 | ○ | | | | |
| | 49 | 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 | | ○ | ○ | | ○ | ● | | | ○*2 | | | | | | |
| | 50 | 立花クリニック | 幸町 1-7-7 (2階) | 23-0605 | 内科・小児科 | ○ | | ○ | ○ | ○ | ● | | | ○ | | ○ | | | | |
| | 51 | 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 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ● | | | | | | | | | |
| | 52 | 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 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ● | | ○ | | | | | | | |
| | 53 | 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。 | | | | | | | | | | | ○ | ○ | 休止中 | | |
| | 54 | 福地レディースクリニック | 鹿島町 2-17-4 | 27-7521 | 婦人科 | ○ | ○ | ● | ○ | ○ | ● | | | | | | | ○ | | |
| | 55 | ハートフル日立*1 | 弁天町 1-1-21 (1階) | 33-8630 | 内科 | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○*2 | ○*2 | ○*2 | | | | |
| | 56 | 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 | ○*2 | ○ | ○ | | | |
| | 57 | 柴原皮膚科 | 助川町 1-7-9 | 24-2611 | 皮膚科 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | | | ○*2 | ○*2 | ○*2 | | | | |
| | 58 | 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 | | | | |
| | 59 | 佐藤医院 | 神峰町 1-10-20 | 21-2330 | 内科 | | ○ | ○ | | ○ | ● | | ○ | ○*2 | ○*2 | ○ | | ○ | | |
| | 60 | 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 | ○*2 | ○ | | ○ | ◎ | |
| | 61 | 聖麗メモリアル高鈴 | 高鈴町 1-18-1 | 23-6060 | 脳神経外科 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | 第2・4・5 午後休 | ○ | ○*2 | ○*2 | ○*2 | | ○ | | |
| | 62 | 天谷医院 | 若葉町 3-7-13 | 21-6211 | 皮膚科・泌尿器科 | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | ○ | |
| | 63 | 田村内科医院 | 若葉町 3-1-2 | 24-6125 | 内科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● | | ○ | ○*2 | ○*2 | ○ | | | | |
| 64 | 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 | | | | | | | | | |
| 65 | さおとめ眼科 | 本宮町 2-7-28 | 22-7999 | 眼科 | ○ | ○ | | ○ | ○ | ● | | | | | | | | | | |

22

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------|----------------------|-----------------|----------------|---|--|---|---|---|---|-----|-------|-----|-----|-----|-----|---|---|-----|--|
| 北 部 地 区 | 66 | 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) | | | | | | | | | | | | | | |
| | 67 | グルコピア日立 | 東滑川町 1-38-10 | 27-7211 | 内科・糖尿病内科 | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | | ○*2 | ○*2 | ○ | | | | |
| | 68 | 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 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | | ○ | ○*2 | ○*2 | ○ | | ○ | | |
| | 69 | 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 | ○*2 | | ○ | ◎ | |
| | 70 | 田尻ヶ丘病院 | 田尻町 3-24-1 | 43-2323 | 内科・神経内科・老年内科・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 | ○*2 | ○ | | ○ | | |
| | 71 | 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 | ○*2 | ○ | | ○ | | |
| | 72 | 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 | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | |
| | 73 | ていねい在宅クリニック 日立北*1 | 日高町 1-27-19-103 | 33-9733 | 内科・外科・皮膚科 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | | | ○*2 | ○*2 | ○ | | | | |
| | 74 | 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 | ○*2 | | | | |
| | 75 | 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・ 消化器内科・整形外科 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○*2 | ○*2 | ○ | | ○ | 休止中 | |
| | 76 | 佐々木胃腸科外科 | 折笠町 564-2 | 43-0333 | 内科・外科 | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○*2 | ○*2 | ○ | ○ | ○ | | |
| | 77 | 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 | | | | |
| | 78 | 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 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | | ○ | | | | | ○ | | |
| | 79 | やまがた内科医院 | 川尻町 1-35-7 | 44-8700 | 内科 | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○*2 | ○*2 | ○ | | ○ | ◎ | |
| 80 | 十王医院 | 十王町友部 1584-1 | 39-3266 | 内科・小児科・皮膚科 | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○*2 | ○ | | ○ | | | |
| 81 | 十王ひがし野クリニック | 十王町伊勢 3456-7 | 39-3232 | 内科・泌尿器科・人工透析内科 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | 第4休 | | ○*2 | | ○ | | | | | |
| 82 | 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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○*2 | ○ | | ○ | | | |

*1 往診・訪問診療となります。 *2 接種できる年齢やワクチンの種類の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。

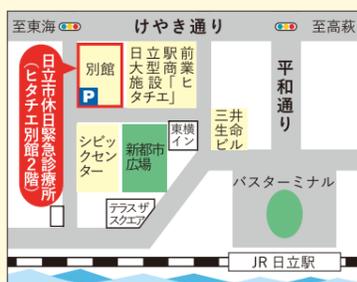
ご利用の際は、必ず事前に ☎ 33-5353 にご相談ください。つながりにくい場合は ☎ 33-5733 へ

【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】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、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、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)。



■こ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)。



23

市内歯科医院と市内薬局の案内

(令和8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 | 日立銀座歯科医院 21-4618 (鹿島町) | 木か土、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | 本庁地区 | 日立銀座歯科医院 21-4618 (鹿島町) | 木か土、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 | ○ | ○ | ○ | ○ | | 間宮歯科医院 23-0888 (鹿島町) | 木、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | 間宮歯科医院 23-0888 (鹿島町) | 木、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 | ○ | ○ | ○ | ○ | | 平和歯科クリニック 23-2311 (平和町) | 土午後、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | 平和歯科クリニック 23-2311 (平和町) | 土午後、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 田所歯科医院 53-7466 (久慈町) | 第1・3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) | 水、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | 黒澤歯科医院 22-9516 (弁天町) | 水、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 豊田歯科 54-0779 (久慈町) | 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 | ○ | ○ | ○ | ○ | | ソヤ歯科 24-0648 (弁天町) | 木、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 比佐デンタルクリニック 52-2282 (みなと町) | 木、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 | ○ | ○ | ○ | ○ | | 宮崎歯科医院 24-4800 (弁天町) | 土午後、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | きくち歯科 87-9011 (大みか町) | 月、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | 和田歯科クリニック 38-7980 (桜川町) | 木、日午後、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | 戸来歯科医院 22-7153 (神峰町) | 水、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | 戸来歯科医院 22-7153 (神峰町) | 水、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 柴田歯科医院 53-2545 (大みか町) | 木、日(月1回)、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 | ○ | ○ | ○ | ○ | | 高鈴歯科医院 26-8214 (高鈴町) | 木、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 島田歯科医院 53-0841 (大みか町) | 水午後、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 | ○ | ○ | ○ | ○ | | 小島歯科医院 21-1698 (宮田町) | 水、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 徳永歯科医院 28-1118 (大みか町) | 木、土午後、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | 小泉矯正歯科 36-2010 (鮎川町) | 木、祝日、第1-3水、第4日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | 歯科矯正院 21-0564 (宮田町) | 水、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | 歯科矯正院 21-0564 (宮田町) | 水、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 多賀地区 | 大みか中央歯科・矯正歯科クリニック 53-3223 (水木町) | 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 | ○ | ○ | ○ | ○ | 本宮歯科医院 24-1144 (本宮町) | 土午後、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 嶋崎歯科クリニック 35-4466 (森山町) | 木、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ひたち医療センター 36-2551 (鮎川町) | 木、土午後、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | 白川歯科・矯正歯科医院 42-8009 (田尻町) | 木、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | 白川歯科・矯正歯科医院 42-8009 (田尻町) | 木、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | ひとみ歯科医院 33-5889 (東大沼町) | 月、金、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 | ○ | ○ | ○ | ○ | たかいそ海岸歯科 33-5648 (日高町) | 水、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 小山歯科医院 32-3024 (台原町) | 水、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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ひだか歯科クリニック 43-1180 (日高町) | 日、祝日、他1日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 荒蒔歯科医院 36-0237 (金沢町) | 水、土午後、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | あべ歯科医院 36-3690 (会瀬町) | 木、金、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | 宮井歯科医院 42-4439 (日高町) | 木、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | 宮井歯科医院 42-4439 (日高町) | 木、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 小貫歯科医院 38-2492 (金沢町) | 日、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 | ○ | ○ | ○ | ○ | 日精歯科 42-4119 (小木津町) | 水、木、祝日午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 多賀歯科医院 37-5521 (東金沢町) | 木、土午後、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 | ○ | ○ | ○ | ○ | わたなべ歯科クリニック 25-3955 (川尻町) | 木、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 野溝歯科医院 34-4130 (東金沢町) | 土午後、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 | ○ | ○ | ○ | ○ | 川尻歯科医院 39-6058 (十王町) | 水、土、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 大内歯科クリニック 38-1717 (東多賀町) | 木、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 | ○ | ○ | ○ | ○ | 十王歯科医院 39-4847 (十王町) | 水、土午後、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 瀬尾歯科医院 36-0621 (東多賀町) | 土午後、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 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 | ○ | ○ | ○ | ○ | 日立北デンタルクリニック 20-6667 (十王町) | 水、日午後、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) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ゆき歯科クリニック 32-5189 (十王町) | 月、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 滝歯科医院 35-7566 (千石町) | 木、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 神尾歯科医院 24-0792 (鹿島町) | 火、土午後、月、水、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 谷川歯科医院 36-2870 (千石町) | 木午後、土午後、水、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 後藤歯科医院 24-4844 (鹿島町) | 木午後、月、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 蛭田歯科医院 36-0648 (千石町) | 土、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | サトウ歯科クリニック 27-6020 (鹿島町) | 木、日、祝日 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

○か…かかりつけ患者のみ 24

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(保険調剤なし) | 助川町 | 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 | ○ | | セキネ薬局 | 千石町 | 33-0745 | 日、祝日 | ○ | | 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 | ○ | | 千石調剤薬局 | 千石町 | 34-1839 | 第2・4土、日、祝日 | | | 漢方荘亀甲堂薬局(保険調剤なし) | 神峰町 | 22-5422 | 日、月 | |
| | 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 | | | ヤマグチ薬局日立店 | 神峰町 | 26-7621 | 木、土午後、日、祝日 | |
| | みなみ薬局 | 久慈町 | 28-0661 | 日、祝日 | ○ | | シン薬局 | 千石町 | 33-7077 | 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 | ○ | | 長山薬局 | 多賀町 | 33-0780 | 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 | ○ | | あかね薬局 | 桜川町 | 33-6020 | 第2・4土、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 | ○ | | 日立クローバー薬局 | 桜川町 | 33-8057 | 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 | | | ひまわり調剤薬局(保険調剤なし) | 桜川町 | 29-9505 | 土、日、祝日 | ○ | | コスモファーマ薬局川尻店 | 川尻町 | 33-8086 | 水、日、祝日 | |
| | 三和堂薬局大みか店 | 大みか町 | 54-1006 | 日、祝日 | ○ | | ひたち在宅薬局 | 桜川町 | 33-7678 | 日、祝日 | ○ | | 斎藤薬局(保険調剤なし) | 川尻町 | 43-5753 | 日、祝日 | |
| 多賀地区 | 西山薬局 | 水木町 | 53-1751 | 日、祝日 | ○ | 大曾根薬局 | 鮎川町 | 33-0885 | 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 | ○ | カワチ薬局鮎川店 | 鮎川町 | 25-6005 | 日、祝日 | ○ | アイン薬局十王店 | 十王町 | 20-6866 | 木、日、祝日 | ○ | | |
| | 荒友薬局(保険調剤なし) | 大沼町 | 34-5522 | 日、祝日 | | くすりのマール調剤薬局鮎川店 | 鮎川町 | 25-7080 | 日、祝日 | ○ | いぶき台薬局 | 十王町 | 39-6400 | 日、祝日 | ○ | | |
| | メリー薬局 | 大沼町 | 25-6601 | 日、祝日 | ○ | グリーン薬局 | 鮎川町 | 33-5561 | 水、日、祝日 | ○ | 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 | | すまいる薬局日立店 | 鮎川町 | 33-9521 | 無休 | ○ | 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 | ○ | つばさ薬局 | 鮎川町 | 85-6220 | 日、祝日 | | おりかさ薬局 | 折笠町 | 87-8890 | 水、土午後、日、祝日 | ○ | | |
| | くすりのマール調剤薬局金沢店 | 金沢町 | 33-7733 | 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 | ○ | あい薬局成沢店 | 中成沢町 | 35-5118 | 木、土の午後、日、祝日 | ○ | 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 | | さくら薬局日立店 | 城南町 | 22-2424 | 土、日、祝日 | ○ | | | | | | | |
| | 永井薬局 | 東金沢町 | 37-5026 | 日、祝日 | | アルファーム薬局城南店 | 城南町 | 33-6800 | 木、日 | ○ | | | | | | | |
| 東金沢薬局 | 東金沢町 | 28-4189 | 日、祝日 | ○ | ふたば薬局 | 平和町 | 33-8035 | 水、日、祝日 | | | | | | | | | |
| | | | | | 助川調剤 | 助川町 | 21-5353 | 木、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、

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!!



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 |
| 第4木曜日 | 水木交流センター | 午前10時～11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00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・3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 | 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 |
| 8 | 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 |
| 9 | 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 |
| 10 | 高鈴台いきいき健康クラブ | | 高鈴台団地公民館 | 第2・4木曜日 |
| 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 |
| 17 | ゆなごはつつクラブ | 油縄子 | 油縄子交流センター | 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 | 塙山 | 塙山交流センター | 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 |

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 | 油縄子・大久保・河原子・塙山 | 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。

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 |
| ひがしたがつた犬と猫の病院(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飼う犬を市に登録する
- ②飼う犬に年1回、狂犬病予防注射を受けさせる
- ③鑑札・注射済票を飼う犬の首輪につける
- ④飼う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1日 (土)
- 10月17日 (土)
- 11月28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25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
【受付期間: 6月1日8時30分~6月29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7年度日立市胃内視鏡検診受診者は不可。

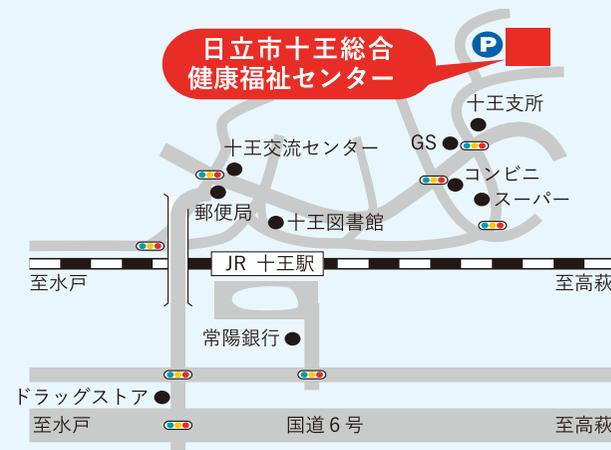
日立市十王総合健康福祉センター

〒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:毎週月曜日(祝日の場合翌日)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