

牛久市健康づくり情報・年間予定表「すこやか」は、例年、冊子にて全戸配布していましたが、令和4年度は、内容を一部縮小して広報うしく3月15日号に掲載することになりました。詳細内容については市ホームページをご覧ください。

市内医療機関の情報や各種相談窓口、市保健センターで実施している事業等について掲載しています。取り外して保存していただき、ご活用ください。

茨城救急電話相談

【365日 24時間対応】

急な病気やけがで、救急車を呼ぶべきか、様子を見ても大丈夫なのか迷ったときなどに、看護師など有資格者が相談に応じアドバイスします。また、受診可能な医療機関もご案内します。

プッシュ回線・携帯電話から

- 子ども #8000
- おとな #7119

すべての電話から(共通)

☎050-5445-2856

小児救急医療輪番制

お子さんの平日夜間や休日、祝日等の急な病気に対応するため実施しています。平日昼間の通常診療とは異なりますのでご了承の上、受診ください。実施医療機関は、毎月15日号の広報うしくでもお知らせしています。



曜日	時間	医療機関	TEL	FAX
月	18時～21時	東京医科大学茨城医療センター	029-887-1161	029-887-6266
火	18時～21時	東京医科大学茨城医療センター	029-887-1161	029-887-6266
水	18時～21時	つくばセントラル病院	029-872-1771	029-874-4763
木	18時～21時	龍ヶ崎済生会病院	0297-63-7111	0297-63-7163
金	18時～21時	東京医科大学茨城医療センター	029-887-1161	029-887-6266
土	14時～17時	牛久愛和総合病院	029-873-3111	029-874-1031
日	9時～正午	東京医科大学茨城医療センター	029-887-1161	029-887-6266
	正午～15時	龍ヶ崎済生会病院	0297-63-7111	0297-63-7163
祝	9時～正午 (土)14時～17時	実施医療機関は市ホームページや二次元コードをご参照ください。 https://www.city.ushiku.lg.jp/page/page004659.html		

左記以外の小児救急診療

※必ず電話連絡の上、受診してください。

【24時間対応】

総合病院土浦協同病院
☎029-830-3711

【月～土】17～23時

【日・祝】8時30分～23時
JAとりで総合医療センター
☎0297-74-5551

児童相談所への連絡や相談は

【通話料無料】

◆児童相談所虐待対応ダイヤル



※一部のIP電話からはつながりません。

◆児童相談所相談専用ダイヤル

子育てなど子どもの福祉に関するさまざまな相談は…

いちはやく おなやみを
☎0120-189-783

中毒110番 (公益財団法人 日本中毒情報センター)

【365日対応】

化学物質、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性中毒に関する相談を行っています。食中毒、慢性の中毒、小石、ビー玉などの異物誤飲についての相談には応じていません。

- 中毒110番(大阪) ☎072-727-2499 【24時間対応】
- 中毒110番(つくば) ☎029-852-9999 【9時～21時対応】
- たばこ誤飲事故専用電話 ☎072-726-9922 【24時間対応】(自動音声応答)

保健所のご案内 ～牛久市を管轄する保健所は竜ヶ崎保健所です～

竜ヶ崎保健所

☎0297-62-2161 (総務課) 【平日8時30分～17時15分】

住所：〒301-0822 龍ヶ崎市2983-1

【問い合わせ】
牛久市保健センター

☎029-873-2111 (代表) FAX 029-873-1775

住所：〒300-1292 牛久市中央3-15-1 市HP：<https://www.city.ushiku.lg.jp/>





病院・医院案内 (令和4年1月現在)

診療体制は変更になる場合があります。受付時間および年末年始や夏季休暇などは、各医療機関にお問い合わせください。

	医療機関名	住所	TEL (市外局番：029)	診療内容	基本診療時間・休診日	高齢者 予防接種	
						肺炎 球菌	イン フル
あ 行	1 あだち内科クリニック	さくら台3-61-15	893-2777	内科・呼吸器科・小児科・禁煙相談(保険適用)・訪問診療(かかりつけ患者のみ)	9:00~12:30★/15:00~18:00★ 休木・日・祝・第3土(午後)	○	○
	2 飯泉医院	田宮町140-4	872-0066	内科・消化器科・外科	9:00~12:30/15:30~18:30 休水・土(午後)・日・祝・第2,4土	○	○
	3 いずみ内科医院	牛久町165-1	830-8655	内科・小児科・循環器科・消化器科・心療内科・皮膚科・肛門科・認知症外来・訪問診療(かかりつけ患者以外も可)	9:00~12:00/15:00~18:00 休水・土・祝(祝日の日曜は診療)	○	○
	4 犬童こどもクリニック 本院	上柏田4-54-10	830-7262 050-5893-3897 (予約専用)	小児科(診察・予防接種・健診)	8:45~12:00/15:00~18:30 14:30~15:00は健診・予防接種のみ 休木・日・祝・土(午後)		
	5 犬童こどもクリニック 分院	ひたち野東4-1-13	846-7555 846-7345 (予約専用)	小児科(診察・予防接種・健診)	9:00~12:00/14:00~17:00 休木・土・日・祝		
	6 井上内科クリニック	栄町5-45-1	830-7555	内科・糖尿病代謝内科・甲状腺相談・禁煙相談(保険適用)	9:00~12:30★/14:30~18:00★ ※木曜午後のみ14:45受付開始 休水(午後)・土(午後)・日・祝	○	○
	7 医療法人社団 常仁会 牛久愛和総合病院	猪子町896	873-3111	一般外来：※1(下記参照) 専門外来：禁煙相談(保険適用)他 ※その他の専門外来は要問い合わせ	9:00~12:00★/13:30~17:00★ ※診療科により異なる。要問い合わせ 休日・祝	○	○
	8 ウイング眼科	ひたち野東4-2-1	878-3017	眼科	10:00~13:00★/14:00~19:00★ 休水		
	9 植松整形外科耳鼻咽喉科 クリニック	南1-6-40 クリニックビル牛久 1階	874-7878	整形外科・リハビリテーション科・耳鼻咽喉科	9:00~12:00/整形外科14:30~18:00 整形外科(土)13:30~16:00、 耳鼻咽喉科15:00~17:00 休木・日・祝(耳鼻咽喉科は土(午後)も休診)		○
	10 牛久中央クリニック	中央1-21-3	828-8800	心療内科・精神科	9:00~12:00/14:00~18:00 休木・日・祝※初診・再診ともに要予約		
	11 えのもと皮ふ科	ひたち野東2-12-6	871-1000	皮膚科・小児皮膚科・美容皮膚科・アレルギー科	9:00~12:00/14:00~17:30 ※金曜午後は手術・美容施術の予約のみ 休水・土(午後)・日・祝		○
	12 オアシス脳神経 クリニック	ひたち野西4-16-1	871-2211	脳神経外科・神経内科	9:00~12:00/13:45~18:00 休水・日・祝	○	○
	13 太田医院	さくら台1-18-2	874-2281	外科・整形外科・内科・小児科・リハビリテーション科・胃腸科・肛門科・皮膚科・禁煙相談(保険適用)・訪問診療(かかりつけ患者のみ)	9:00~12:00/15:00~17:30 休木(午後)・土(午後)・日・祝・第2木 療(かかりつけ患者のみ)	○	○
	14 岡見第一医院	岡見町959-21	872-5151	内科・循環器内科	8:30~12:00/15:30~17:30 休木・土(午後)・祝・第1,2,3,5日(第4日曜は午前のみ診察)	○	○
	15 奥田整形外科 クリニック	中央1-21-3	846-7788	整形外科・リハビリテーション科	9:00~12:00/15:00~18:00 休水(午後)・土(午後)・日・祝	○	○
	16 小倉胃腸科肛門科	東端六町1275-2	841-3000	内科・外科・胃腸科・肛門科	9:00~12:00/15:00~18:00 休木・土(午後)・日・祝	○	○
か 行	17 柏田診療所	上柏田2-39-1	830-7000	内科・消化器科・訪問診療(かかりつけ患者のみ)	9:00~12:00/14:00~17:30 水・木・土は午後往診のため要連絡 休日・祝	○	○
	18 上柏田クリニック	上柏田1-16-12	878-0210	内科・消化器科・呼吸器科・循環器科・放射線科・訪問診療(かかりつけ患者のみ)	9:00~12:00/15:00~18:00 休水・土(午後)・日・祝	○	○
	19 河合医院	田宮3-2-2	872-3987	内科・外科・小児科・皮膚科・訪問診療(かかりつけ患者以外も可)	9:00~12:00/16:00~18:00 休月・火(午後)・木(午後)・土(午後)・日・祝	○	○
	20 河村皮膚科	柏田町3314-2	873-0123	皮膚科	9:00~11:30/15:00~17:30 休水・日・祝・第2,4土(第1,3,5土曜は午前のみ診察)		
	21 結束耳鼻咽喉科医院	牛久町280エスカ ード牛久ビル4階	872-4475	耳鼻咽喉科	10:00~13:00/15:00~18:00 休月・水(午後)・木・土(午前)・日・祝	○	○
	22 ことより医院	中央5-12-17	870-5480	内科・消化器科・訪問診療(かかりつけ患者のみ)	9:00~12:30(土13:00)/15:00~19:00 休木・土(午後)・日・祝	○	○
さ 行	23 齊藤皮膚科アレルギー 科クリニック	南1-6-40 クリニックビル牛久 202	874-8839	皮膚科・小児皮膚科・アレルギー科 専門外来：炎症性皮膚疾患・アレルギー 皮膚腫瘍(日帰り手術あり)	9:00~11:30/14:30~17:00 休木・土(午後)・日・祝 ※4月1日開院予定		
	24 さくらい眼科	南2-25-12	872-6633	眼科	8:15~13:00/14:15~18:00(土13:20~17:00)※コンタクト初診、調節麻痺検査は90分前まで受付 休木・日・祝・第1,3火(午後) ※木曜は診察日あり。要問い合わせ	○	○
	25 さくら台土肥クリニック	さくら台1-1-1	878-3131	内科・循環器科	9:00~12:00/15:00~18:00 休火・日・祝※土曜午後しばらく休診	○	○
	26 椎名産婦人科	中央5-12-20	872-0799	産婦人科・内科	9:00~12:30/14:30~17:00 (土9:00~14:00/日9:00~10:30) 休水・第2土・祝		

※1 内科・外科・小児科・整形外科・婦人科・消化器内科・脳神経外科・泌尿器科・皮膚科・リウマチ科・心臓血管外科・耳鼻咽喉科・眼科・呼吸器内科・循環器内科・形成外科・神経内科・歯科口腔外科・救急科・糖尿病代謝内科・腎臓内科・甲状腺内分泌外科・乳腺外科・血液内科・消化器外科



病院・医院案内 (令和4年1月現在)

	医療機関名	住所	TEL (市外局番：029)	診療内容	基本診療時間・休診日	高齢者 予防接種	
						肺炎 球菌	イン フル
さ行	27 そうだ耳鼻咽喉科 クリニック	ひたち野東1-14-3	878-3387	耳鼻咽喉科	9:00~12:30(土~14:00)/15:00~18:00 休木(午後)・土(午後)・日・祝		○
	28 そが内視鏡・消化器 クリニック	ひたち野東2-24-11	897-3160	内科・外科・消化器科・内視鏡検査科・ 肛門科・禁煙相談(保険適用)	9:00~12:00/16:00~18:30 ※内視鏡検査は要予約 休金・日・祝	○	○
	29 園部医院	南4-43-3	873-3671	内科・小児科・訪問診療(かかりつけ患 者のみ)	9:00~12:00 休木・日・祝	○	○
た行	30 高野クリニック	南1-3-35	874-2100	内科・消化器科・循環器科・呼吸器科	9:00~12:00/15:00~18:00 休木・土(午後)・日(午後)・祝	○	○
	31 高野耳鼻咽喉科 クリニック	南2-22-7	870-5311	耳鼻咽喉科	9:00~13:00/15:00~18:00 ※土・日は受付時間変更あり。要問い合わせ 休木・日(午後)・祝	○	○
	32 中央眼科クリニック	中央2-25-12	878-2130	眼科	9:00~11:30/15:30~17:10 ※火曜午後は予約のみ 休木・土(午後)・日・祝		
	33 つくばセントラル病院	柏田町1589-3	872-1771	産婦人科・歯科口腔外科・放射線腫瘍 科・眼科・リハビリテーション科・緩和 ケア科・小児循環器科・透析外来	9:00~11:30/14:00~16:30 休日・祝		○
	34 セントラル総合 クリニック	上柏田4-58-1	875-3511	内科・外科・消化器科・循環器内科・ 整形外科・泌尿器科・小児科・呼吸器 科・神経内科・乳腺科・脳神経外科・ 産婦人科・心療内科・麻酔科・皮膚科・ 放射線科・訪問診療(かかりつけ患者以 外も可)・禁煙相談(保険適用)	9:00~(受付8:00~11:30)/ 14:00~(受付13:00~16:30) 休日・祝	○	○
	35 天満胃腸科クリニック	南5-44-8	830-7770	内科・消化器科・胃腸科・外科・ 肛門科	9:00~12:00/15:00~18:45 (受付8:45~12:00/14:45~18:40) 休水・土(午後)・日(月1回診療あり。要 問い合わせ)・祝	○	○
	36 鳥越クリニック	女化町223-5	874-3511	内科・外科・脳神経外科	9:30~12:30(月~11:00)/15:00~ 18:30※初診・前回より期間があいた受 診・予防接種の受付は30分前まで 休木・日(午後)・祝	○	○
な行	37 中野医院	刈谷町3-96	873-8677	内科・小児科・循環器科・胃腸科・呼 吸器科・訪問診療(かかりつけ患者のみ)	9:00~12:30/15:00~18:00(日14:30 ~17:00) 休水・土・祝	○	○
	38 なかの循環器 クリニック	中央1-21-3	846-2000	循環器科・内科・心臓血管外科・外科・ 禁煙相談(保険適用)	9:00~12:00/14:00~18:00 休水(午後)・土(午後)・日・祝	○	○
	39 則武内科クリニック	ひたち野東5-3-2 池田ビル1階	871-7878	内科・糖尿病代謝内科	9:00~11:30★/14:30~17:00(受付 ~16:00) 休木・日・祝※臨時休診あり。原則予約制	○	○
は行	40 はなみずきクリニック	中央1-6-22	871-1711	婦人科・皮膚科・内科・禁煙相談(保 険適用)	8:30~13:00/16:00~19:00 土・日8:30~11:30/土13:00~15:30 ※診療科により異なる。HP参照。 休木・日(午後)・祝	○	○
	41 ひたちのうしく眼科	ひたち野東4-7-2	871-8355	眼科	9:00~12:00/14:00~18:00 休火(午後)・木・日・祝	○	○
	42 ひたち野うしく 腎クリニック	ひたち野西4-11-2	874-1132	人工透析・透析シャント外来・ 腎臓内科外来	人工透析9:00~19:00/外来9:00~12:00 休人工透析:日・元日/外来:月・水・木 ※4月上旬開院予定		
	43 ひたち野ステーション クリニック	ひたち野東1-32-8	896-6200	内科・消化器内科	9:00~12:00/14:00~18:00(火~17:30) 休木・日・祝	○	○
	44 ひたち野こころの クリニック	ひたち野西3-32-5 HITACHINOBASE 2階	871-7123	心療内科・精神科	10:00~13:00/15:00~18:00(火・金 ~20:00)※診療開始20分前から受付 休月・日(午後)※初診・再診とも要予約		
	45 ひたちの整形外科	ひたち野東3-2-1	878-1200	整形外科・リハビリテーション科・ リウマチ科	9:00~12:00/15:00~19:00 休木(午後)・土(午後)・日・祝		
	46 ひたち野内科 クリニック	下根町773-5	872-0480	内科・消化器科	9:00~12:30/15:00~18:00(土~17:00) 休木(午後)・日・祝	○	○
	47 ひたち野ファミリー クリニック	ひたち野西2-27-2	871-8080	内科・外科・消化器内科・小児科・皮 膚科・美容皮膚科・禁煙相談(保険適用)	9:00~12:00/内科・外科・消化器内科・ 小児科15:00~18:00、皮膚科・美容皮膚 科14:00~17:00(水(午後)は予約のみ)、 火・金のみ14:00~15:00予防接種 休木・土(午後)・日・祝	○	○
48 ふたばこども クリニック	ひたち野東2-20-6	873-1501	小児科・内科	9:00~12:00(土~12:30)★/14:00~18:00★ (平日14:00~15:00は健診・予防接種のみ) 休木・土(午後)・日・祝※原則予約制	○	○	
ま行	49 まつなみクリニック	ひたち野東4-7-1	873-5111	内科・外科・消化器科・胃腸科	9:00~11:30/月・火・木・金15:00~ 17:30/土15:00まで※完全予約制 休水・日・祝	○	○
	50 村山内科クリニック	南1-6-40クリニック ビル牛久2階	874-4321	内科・糖尿病代謝内科	9:00~12:00/14:00~18:00 休水(午後)・土(午後)・日・祝・第2.4木	○	○
や行	51 米山医院	栄町6-57-2	873-3685	内科・胃腸科・訪問診療(かかりつけ患者のみ)	9:00~12:00 休木・日・祝	○	○

★受付は診療終了時間の30分前まで。



歯科医院案内 (令和4年1月現在)

牛久市歯科医師会では、訪問診療を実施しています。かかりつけ歯科医院、または牛久市歯科医師会の訪問診療窓口「ふじた歯科」までお問い合わせください。

	医療機関名	住所	TEL (市外局番: 029)	診療科目				休診日	基本診療時間	午前 午後	歯周病 検診※	
				一般	小児	矯正	口腔 外科					
あ行	1	あすなろ歯科医院	中央5-15-2	873-7133	○	○	○		木・日・祝	9:30~13:00 14:30~18:30 ±14:30~17:30	●	
	2	アリス歯科医院	牛久町3318-31	873-7721	○	○	○	○	水・日・祝	9:30~12:00 月・木14:00~20:00 火・金・土14:00~17:00	●	
	3	飯島歯科医院	中央4-2-1	874-2731	○	○			木・日・祝	9:30~12:00 15:00~19:00 水・土15:00~17:00	●	
	4	イズミ歯科医院	田宮3-3-21	870-5115	○	○			月・木(午後)・ 土(午後)・日(午後)・ 祝	火・水・金9:30~12:30 木・土・日9:30~13:00 14:00~18:00	●	
	5	医療法人社団 常仁会 牛久愛和総合病院 歯科・口腔外科	猪子町896	873-3111					○	日・祝	9:00~12:00(予約制) 13:30~17:00(予約制)	
	6	牛久カスミ とおる歯科クリニック	神谷6-1-3 フードスクエアカスミ 牛久店内	875-6388	○	○	○			水・祝	9:00~13:00 月・火・木・金14:30~18:30 土・日14:00~16:00	
	7	牛久歯科医院	柏田町1047-1	874-1748	○					木・日・祝	9:00~12:30 14:30~18:30	●
	8	うしく中央歯科医院	中央4-12-3 ルミエールアルシェ 1階	870-0182	○	○				水・祝	9:00~13:00 15:00~19:00 日15:00~17:00	●
	9	医療法人社団 陵栄会 牛久デンタル クリニック	中央3-34-3 シイナビル1階	872-8114	○	○			○	月・土・日・祝 訪問診療は日・祝	17:00~19:00 訪問診療は9:00~17:00	
	10	大竹歯科	牛久町279-1 千秋ビル5階	871-0418	○				○	木・日	10:00~13:00 14:00~17:30	
	11	岡田歯科医院	岡見町1540-6	871-2456	○	○				木・日・祝	9:30~12:30 14:00~18:30 ±9:00~ 13:30	●
	12	おさか歯科クリニック	小坂町1939-18	874-5566	○	○				木・日・祝	10:00~13:30 15:00~19:00	●
	13	おやこ屋根の歯科 クリニック	ひたち野西2-28-4	846-1085	○	○	○	○		木・日・祝	9:00~13:00 14:30~18:00 ±14:00~17:30	●
か行	14	かとう歯科クリニック	南2-3-43	872-8823	○	○		○	木・日・祝	9:00~12:30 14:30~18:00	●	
	15	兼久歯科医院	栄町5-9-1	873-5858	○	○				水・日・祝	9:00~12:00 15:00~18:00 ±9:00~ 13:00	●
	16	上町飯島歯科医院	牛久町2479-2	873-8000	○					水・木・日・祝	9:30~13:00 14:00~17:00	●
	17	かわさき歯科医院	中央5-1-4	873-2150	一部	○	○			火・木・土(午後)・ 日・祝	9:00~12:00 14:30~18:00	●
	18	川本歯科医院	中央2-4-15	871-8005	○	○				水・日・祝	9:30~13:30 15:00~19:30 ±15:00~17:00	
	19	くぼた歯科医院	ひたち野西3-38-4 CITY21 2階	871-6474	○	○				水・日・祝	10:00~13:00 15:00~20:00 ±15:00~17:00	
さ行	20	グリーンデンタル クリニック	南1-12-11	874-2111	○	○				水・日・祝 (祝日のある週は 水曜診療)	9:30~13:00 ±9:10~13:00 14:30~18:30	●
	21	さとう歯科医院	ひたち野東3-33-6	871-4618	○	○				木・日(午後)・祝 (祝日のある週は 木曜診療)	9:30~13:00 14:30~20:00	●
	22	さぬき歯科	南2-32-31	871-0321	○	○				木・土(午後)・ 日(午後)・祝	9:30~12:00 15:00~18:30	●
	23	志賀歯科クリニック	栄町3-65-3	872-4908	○	○				月・土・日・祝	9:00~14:00	●



歯科医院案内(令和4年1月現在)

歯周病検診は牛久市歯科医師会の協力のもと、実施しています。

※牛久市の歯周病検診を実施している歯科医院です。詳細は8ページをご参照ください。

	医療機関名	住所	TEL (市外局番:029)	診療科目				休診日	基本診療時間	午前 午後	歯周病 検診※
				一般	小児	矯正	口腔 外科				
た行	24 高嶋歯科医院	神谷1-12-2	872-8349	○	○		○	木・日・祝	9:00~12:30 15:00~18:30		●
	25 つくばセントラル病院	柏田町1589-3	872-1771(代表) 874-8159(直通)	有病者のみ			○	日・祝	9:00~11:00(完全予約制) 13:30~16:00(完全予約制)		●
	26 つくば第一歯科	神谷6-40-3	873-4618	○	○			木・土(午後)・日・祝	9:00~12:00 14:00~17:00		●
	27 どい歯科医院	ひたち野西2-23-1	873-0590	○	○			木・日(午後)・祝	10:00~12:30 日9:00~12:30 月14:30~17:00/18:00~20:00		●
	28 ときわ歯科医院	田宮町183-1	874-2568	○	○			月・水・木(午前)・金・日	9:00~13:00 火・木14:30~21:00 土14:30~18:00		
	29 トーポ歯科医院	ひたち野東2-20-13	886-8115	○	○			木・日・祝	9:00~13:30 土9:00~13:00 15:00~19:00 土14:00~17:00		●
	30 とみた歯科医院	中央4-3-11	872-8920	○	○	○		木・日・祝	9:30~12:00 14:00~19:00 土14:00~16:00		●
な行	31 中澤歯科医院	牛久町280 エスカード牛久4階	872-0100	○	○	○		水・日・祝	10:00~13:00 14:30~18:30 土14:00~17:00		●
	32 ながえ歯科医院	上柏田3-69-17	871-1889	○				水・祝	10:00~13:00 14:30~19:30	土・日 10:00~15:00	●
	33 ながおか歯科医院	中央5-7-10	874-1102	○	○			木・日・祝	9:30~12:30 14:30~19:00 土14:30~17:00		●
	34 西崎歯科医院	牛久町3157-63	871-3363	○	○			水(午前)・金(午前)・土(午後)・日・祝	9:00~12:30 15:00~19:30		
は行	35 ひたち野歯科医院	下根町772-4	801-1155	○	○	○	○	火	9:00~12:00 14:00~21:00 土・日・祝14:00~18:00		
	36 ひたちの矯正歯科医院	ひたち野東2-13-33	875-8552			○		月・日・祝	10:00~12:30 14:00~19:30 土14:00~18:00		
	37 ヒナ歯科&ケアクリニック	牛久町3318-1 フードスクエアカス ミ牛久刈谷店	872-6360	○	○	○	○	祝	9:30~13:30 15:00~19:30		●
	38 深澤歯科	さくら台1-16-5	874-1655	○	○			水・日・祝	9:30~13:00 14:30~18:40		●
	39 ふじた歯科	東大和田町 くみぬ窪345-1	872-1074	○	○	○	○	日・祝	9:00~13:00 15:00~19:00 土14:30~17:00		●
	40 古谷歯科クリニック	ひたち野東5-10-16	871-0034	○	○			水・日・祝	9:30~12:30 14:00~19:00 土14:00~17:00		●
ま行	41 宮本歯科医院	柏田町3047-11	873-8336	○	○		○	木(午後)・日・祝	8:00~11:30 12:30~16:30		●
	42 森谷歯科医院	南4-45-15	874-2202	○	○			木・日・祝	9:30~12:30 14:30~17:00 土14:30~16:40		●
や行	43 やました歯科・矯正歯科クリニック	神谷1-52-13	0120-74-6488	○	○	○	○	木・日(午後)・祝(日曜は矯正のみ)	9:00~12:30 日9:00~13:00 14:00~20:00 土14:00~17:00		●
	44 やまだ歯科医院	上柏田1-16-11	872-8868	○	○			木・日(第3週除く)・祝(第3日曜は午前のみ診療)	9:30~12:30 月・火・水・金14:30~18:00 土14:30~17:30		●

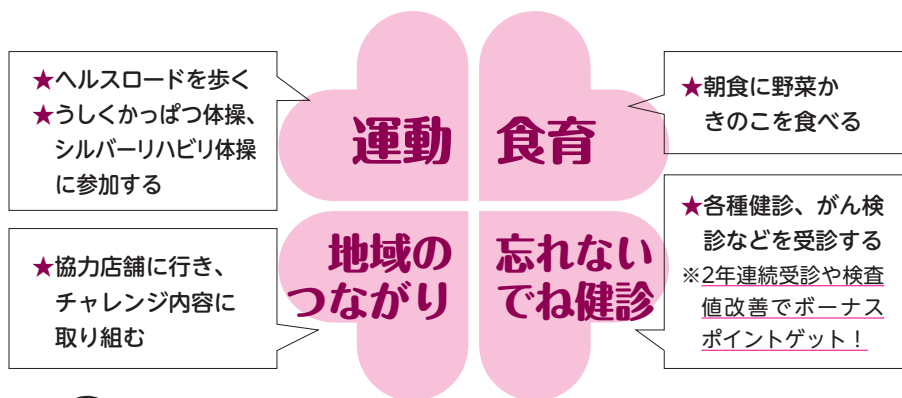
60ポイント貯まると...

協賛企業より提供された豪華賞品を抽選でプレゼント!
(要応募)



健康チャレンジ【牛久市民対象】

健康チャレンジは、健康づくりに欠かせない「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」の4つのテーマにチャレンジする生活習慣改善プログラムです。チャレンジごとにポイントが貯まり、継続して健康づくりを行うことで、健康的な生活習慣が身につくことを目的としています。



上記はチャレンジ項目の一例です。チャレンジに取り組みやすい項目から始めてみましょう。チャレンジは3歳からできます!

※健康チャレンジの参加方法、チャレンジ内容など変更になる場合があります。変更の場合はホームページや広報紙等でお知らせします。

【健康チャレンジ参加方法】

- 健康チャレンジシートを入手しましょう。
 - シートの設置場所…市保健センター、各生涯学習センター、エスカード出張所、牛久運動公園
 - インターネットから申請
- チャレンジ項目に取り組み、ポイントをためて、抽選会に応募しましょう。



詳しくは市ホームページへ▶

※令和3年度に60ポイント達成者はシートが自動郵送となるため申し込みは不要です。

ヘルスロード

ヘルスロードは、身近な場所で誰もが気軽に歩け、ふるさとの再発見と健康増進のために、茨城県の指定を受けたウォーキングコースです。歴史や文化、自然に触れながら、生活の一部に楽しくウォーキングを取り入れましょう。

コース名	距離	スタート・ゴール地点 (ヘルスロードステーション*)
①牛久大仏散策コース	9.0km	奥野生涯学習センター玄関
②鎌倉権五郎景政物語コース	8.4km	
③遠山保全林・谷津田散策コース	9.6km	牛久自然観察の森 ネイチャーセンター
④牛久自然観察の森と女化紅葉巡りコース	7.9km	
⑤ひたち野みずべ公園散策コース	2.6km	JRひたち野うしく駅自由通路
⑥ひたち野うしく駅グリーンハーモニーと運動公園散策コース	5.1km	牛久運動公園体育館玄関
⑦三日月橋さくら散策コース	5.6km	三日月橋生涯学習センター玄関
⑧牛久沼かっぱの小径コース	7.6km	
⑨シャトー通り散策コース	3.8km	JR牛久駅自由通路

※ヘルスロードステーション

左記6カ所と「牛久市保健センター」「牛久市総合福祉センター」にあり、コースマップと完歩スタンプが設置されています。

ただし、各施設の閉庁・閉館時は、スタンプ押印・トイレ休憩などができませんのでご了承ください。

「キューちゃんピンバッジ」プレゼント

- 対象…牛久市に住民登録がある方、かつ初回押印日より「1年以内」に全9コースを完歩した方
- 申請場所…市保健センター窓口
※申請時は押印したコースマップをご持参ください。

各コースのマップは市ホームページからもご覧いただけます。



牛久市 ヘルスロード 検索

9コース完歩して
手に入れてね!



毎月第1日曜日は「いばらき元気ウォークの日」

牛久市では、ウォーキングクラブ主催で、毎月ヘルスロードを歩くイベントを開催しています。詳細は「広報うしく」に掲載します。※中止・内容変更の可能性あり。

健康講座【牛久市民対象】

健康に関する話題を取り上げ、より健康的にお過ごしいただくためのヒントを講師(医師、保健師、管理栄養士など)よりお伝えします。

詳細については「広報うしく」で随時ご案内します。事前にお申し込みの上、ご参加ください。

年間予定は市ホームページよりご覧いただけます。



牛久市 健康講座 検索

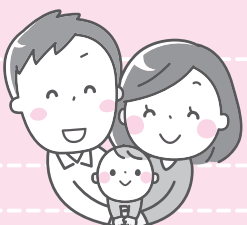
※中止・内容変更の可能性あり

子育て世代包括支援センター「すまいる」 場所：牛久市保健センター内

「すまいる」では、皆さまが安心して子育てができるよう、妊娠期から情報提供や相談を行っています。保健師が妊娠・出産・子育て・子どもの成長発達に関するさまざまな悩みや不安についてご相談に応じます。

☎029-870-5657(市保健センター直通) ※受付：平日(月～金曜日)午前8時30分～午後5時15分

妊娠期からの保健サービス

	手続き	健診	教室・相談・訪問等	予防接種*
妊娠	<ul style="list-style-type: none"> ●牛久市特定不妊治療費補助金 ●牛久市不育症検査および治療費助成金 		<p>妊産婦と家族のためのHAPPYマタニティ講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ●マタニティ1Dayセミナー ●サンデーファミリークラス ●おうちdeバスタイム・出張沐浴レッスン ●沐浴人形・妊婦体験ベスト貸出事業 	
出産	<p>妊娠届 母子健康手帳発行 妊産婦一般健康診査受診票発行 新生児聴覚検査受診券発行</p> <p>出生届</p> <ul style="list-style-type: none"> ●牛久市未熟児養育医療給付 	<p>妊婦健診 「妊婦一般健康診査受診票」を使って受診しましょう。</p> <p>産婦健診 産後2週間、1カ月の健診の助成があります。</p>	<p>プレママ&マミーズサロン 赤ちゃんとそのママ、妊婦さんの交流の場です。保健師等のミニ講話もあります。</p> <p>産後ケア 産後1年までの親子を対象に、宿泊、日帰り、訪問などで、助産師からのアドバイス等が受けられます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ロタウイルス ●ヒブ ●小児用肺炎球菌 ●B型肝炎
3か月頃	<ul style="list-style-type: none"> ●牛久市小児慢性特定疾病児童日常生活用具給付事業 <p>【不妊専門相談センター】 ☎029-241-1130 (月～金)午前9時～午後3時</p>	<p>3～4か月児健診 市保健センターで実施</p> <p>乳児一般健康診査 1歳のお誕生日前日までに医療機関で受けましょう。</p>	<p>赤ちゃん訪問 助産師・保健師が体重測定、育児相談、健診、予防接種の説明を訪問にて行います。</p> <p>離乳食教室 離乳食の進め方のポイント等のお話。</p> <p>子育て相談 育児全般のご相談を保健師・栄養士・歯科衛生士がお受けします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●4種混合 ●BCG
1歳			<p>1歳児歯ッピー相談 お子さんの成長の確認と、歯科衛生士による歯みがき相談を個別に行います。</p> <p>発達相談 お子さんの発達について個別相談を行っています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●麻しん風しん混合(MR)1期 ●みずぼうそう ●おたふくかぜ1期
1歳半		<p>1歳6か月児健診 市保健センターで実施</p>	<p>かるがも教室 「ことば」「こころ」「からだ」を育てるお子さんや保護者のための教室です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●インフルエンザ
2歳			<p>2歳児歯ッピー相談 お子さんの成長の確認と、歯科衛生士による歯みがき相談を個別に行います。</p>	
3歳		<p>3歳児健診 市保健センターで実施</p>	<p>おしゃべり会(ラベンダー) 育児に悩んでいる方が、お子さんと離れて、自分のための時間をつくり、親同士でお話する会です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●日本脳炎1期
年中		<p>視覚検診 市内の幼稚園・保育園・市保健センター(視覚検診バス内)で実施。</p>	<p>HAPPYトレーニング 育児に対して困難を抱えている保護者が、お子さんへの適切な対応を学ぶペアレントトレーニングです。</p> <p>成長発達確認 問診票による成長の確認を行います。希望される方は個別相談が受けられます。</p>	
年長				<ul style="list-style-type: none"> ●麻しん風しん混合(MR)2期 ●おたふくかぜ2期 ●日本脳炎2期 ●二種混合
9歳				<ul style="list-style-type: none"> ●子宮頸がん
11歳				
12歳				
16歳				

*予防接種の予診票は、接種時期に合わせて送付します。実施医療機関や受け方など詳細については、予診票に同封のご案内や市ホームページをご覧ください。

牛久市こどもの未来を応援する禁煙チャレンジ助成金

妊婦または18歳未満の子どもと同居している喫煙者(妊婦本人も含む)で、禁煙に成功した方に、禁煙外来治療費を一部助成します。治療開始前に市保健センターに申請してください。

各健診(検診)の申込・日程・自己負担金等詳細につきましては、[牛久市ホームページ](#)または「[成人健診のご案内](#)」(3月～4月頃に、令和3年度集団健診受診者、年度末年齢41歳の方、40歳以上の牛久市国民健康保険加入者、令和3年度に市の助成で後期基本健診を受けた方へ自動郵送)をご参照ください。市保健センター窓口では3月末より配布します。

集団健診

【予約制「広報うしく」で随時ご案内】

1 申込期間内に電話またはインターネットから予約

2 受診券検査容器が自宅に届く

3 健診日に受診

市助成項目	対象者(年齢基準日：令和5年3月31日)
①胸部検診(結核・肺がん)	30歳以上
②胃がん検診	40歳以上
③胃リスク検査	41歳(初回受診者で、上記②胃がん検診を同時に受診される方)
④大腸がん検診	40歳以上
⑤前立腺がん検診	50歳以上男性
⑥肝炎検査	40歳以上(初回受診者)
⑦30代健診	30歳～39歳
⑧国保特定健診	40歳～74歳 牛久市国民健康保険の加入者
⑨後期基本健診	後期高齢者医療制度(牛久市)の加入者

医療機関健診

【3月28日から申請受付開始】

【実施期間】令和4年4月11日～令和5年3月24日

1 医療機関へ予約

2 市保健センターへ電話または窓口で受診券の発行申請

3 受診券を持参し健診受診

※市発行の受診券を使用せず、国保特定健診または後期基本健診を含む人間ドック等を受診した場合、助成金の申請ができません(40歳以上牛久市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者のみ)。

	市助成項目	対象者(年齢基準日：令和5年3月31日)	
組み合わせ自由健診	①胸部検診(結核・肺がん)	30歳以上	
	②胃がん検診	バリウム	40歳以上
		内視鏡	50歳以上偶数年齢
	③胃リスク検査	40歳以上(初回受診者で、②胃がん検診を同時に受診される方)	
	④大腸がん検診	40歳以上	
	⑤頭部MR検査	40歳以上	
	⑥30代健診	30歳～39歳	
	⑦国保特定健診	40歳～74歳 牛久市国民健康保険の加入者	
⑧後期基本健診	後期高齢者医療制度(牛久市)の加入者		
ドック 医療機関	人間ドック (①②④と⑥～⑧のいずれか)	30歳以上	
	脳ドック (⑤と⑥～⑧のいずれか)	30歳以上	
	前立腺がん検診 (オプションでのみ実施)	50歳以上男性	

歯周病検診と骨粗しょう症検診

【申請・実施期間】

医療機関：令和4年5月16日～令和5年3月11日

検診内容		対象者 (年齢基準日：令和5年3月31日)
歯周病検診	口腔内の確認	30・40・50・60・70歳の方 ※5月に対象者全員へ受診券郵送
骨粗しょう症検診	左腕のエックス線検査	30歳以上の5歳節目の方 (妊娠中は検査不可) ※5月に40・45・50・55・60歳の女性のみ受診券郵送
	腰のエックス線検査	

子宮がん・乳がん検診

【申請・実施期間】

医療機関：令和4年5月16日～令和5年3月11日

集団検診：【予約制「広報うしく」で随時ご案内】

	検診内容	対象者 (年齢基準日：令和5年3月31日)
子宮がん検診	子宮頸部	20歳以上
乳がん検診	超音波検査(エコー)	30歳～65歳
	マンモグラフィ検査(エックス線)	40歳以上偶数年齢

※詳細は、[市ホームページ](#)または「[婦人科検診のご案内](#)」をご参照ください。市保健センター窓口で3月末より配布します。

介護予防体操

地域や市保健センターでボランティアが定期的に体操教室を開催しています。実施日程は、市保健センターへお問い合わせください。



うしくかっぱつ
体操

音楽に合わせて楽しく筋力・バランス・柔軟性を鍛える16分間の転倒予防体操です。
※65歳以上の市民の方には、市保健センター窓口でDVDを配布しています。



シルバーリハビリ
体操

茨城県が推奨する、いつでもどこでも手軽にできる介護予防体操です。

歯あとふるライフ教室

歯周病予防や口腔機能向上の方法について、3日間でじっくり学ぶ教室です。希望者は、歯科衛生士から個別にアドバイスを受けることができます。

●対象…40歳以上の牛久市民

●参加費…200円

※詳細は広報うしくでご案内します。事前申し込みの上、ご参加ください。

かっぱつ脳トレ教室

教室	内容	対象者
検査編	認知機能の状態を調べる45分程度の検査(ファイブ・コグ検査)を行う2日間の教室	65歳～84歳の市民
音楽編	回想法として懐かしい歌を歌ったり、楽器を合奏したりする体験型の教室	認知症予防に 関心のある市民
運動編	認知機能を刺激することを目的とした運動を実践する教室	

※詳細は広報うしくでご案内します。事前申し込みの上、ご参加ください。

認知症に関する相談窓口

受付：月～土曜日の午前8時30分～午後5時30分※祝日・年末年始除く

団体名	対象小学校区
牛久市地域包括支援センター ☎029-878-5050	牛久小・岡田小・牛久二小・向台小・ 中根小・ひたち野うしく小
牛久市地域包括支援センター博慈園 ☎029-871-5110	おくの義務教育学校・神谷小

地域の認知症予防教室

市で養成講座を受け、認知症予防リーダーとして認定されたボランティアが、地域で開催する教室です。実行政区・時間・場所については、市保健センターにお問い合わせください。

おとなの予防接種

おとなの予防接種

予防接種名・ワクチン種類	助成回数	公費負担対象者	自己負担額	予診票発行時期
高齢者インフルエンザ(不活化)	年1回	①65歳以上の方(年齢基準日：令和5年1月31日)対象の方は65歳の誕生日を迎える前でも接種できます。 ②60歳～64歳の心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する方で、厚生労働省令で定める方	医療機関で定めた額から公費負担分2,600円を差し引いた額	9月
23価高齢者肺炎球菌(不活化)	生涯1回	以下の方で、過去に一度も接種していない方 ①65歳以上の方(年齢基準日：令和5年4月1日) ②60歳～64歳の心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する方で、厚生労働省令で定める方	医療機関で定めた額から公費負担分3,000円を差し引いた額 ※2回目以降は自費での接種になります。年間を通して接種可能で、接種期限はありません。	4月 ※予診票は、昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれの方に送付します。

※市内実施医療機関は、医療機関一覧(2～3ページ)をご覧ください。

風しん抗体検査および予防接種

【自己負担額：無料】

項目	対象者	実施方法	案内時期
抗体検査	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性	●職場健診や人間ドック ●医療機関	令和4年3月頃
予防接種	抗体検査の結果、風しんの抗体値が基準に満たなかった方に対し、麻しん風しん混合(MR)ワクチンを接種します。	案内通知に同封の実施医療機関一覧をご参照ください。	

休日診療当番

診療時間：午前9時～正午

※予定が変更になる場合がありますので、電話連絡の上、受診してください。

※電話番号、診療内容は、医療機関一覧(2～3ページ)をご覧ください。

※お子さんは、原則対応しておりません。

「小児救急医療輪番制(1ページ)」をご覧ください。

【問い合わせ】牛久市保健センター

住所 牛久市中央3-15-1

TEL 029-873-2111(代表)

FAX 029-873-1775

HP <https://www.city.ushiku.lg.jp/>



月	日	医療機関
令和4年 4月	3日(日)	高野耳鼻咽喉科クリニック
	10日(日)	鳥越クリニック
	17日(日)	高野クリニック
	24日(日)	岡見第一医院
	29日(祝)	上柏田クリニック

5月	1日(日)	高野耳鼻咽喉科クリニック
	3日(祝)	なかの循環器クリニック
	4日(祝)	ひたち野内科クリニック
	5日(祝)	そうだ耳鼻咽喉科クリニック
	8日(日)	鳥越クリニック
	15日(日)	高野クリニック
	22日(日)	岡見第一医院
29日(日)	中野医院	

6月	5日(日)	高野耳鼻咽喉科クリニック
	12日(日)	鳥越クリニック
	19日(日)	高野クリニック
	26日(日)	岡見第一医院

7月	3日(日)	高野耳鼻咽喉科クリニック
	10日(日)	鳥越クリニック
	17日(日)	高野クリニック
	18日(祝)	あだち内科クリニック
	24日(日)	岡見第一医院
	31日(日)	中野医院

8月	7日(日)	高野耳鼻咽喉科クリニック
	11日(祝)	村山内科クリニック
	14日(日)	牛久愛和総合病院・つくばセントラル病院
	21日(日)	高野クリニック
	28日(日)	岡見第一医院

9月	4日(日)	高野耳鼻咽喉科クリニック
	11日(日)	鳥越クリニック
	18日(日)	高野クリニック
	19日(祝)	井上内科クリニック
	23日(祝)	そが内視鏡・消化器クリニック
	25日(日)	岡見第一医院

月	日	医療機関
10月	2日(日)	高野耳鼻咽喉科クリニック
	9日(日)	鳥越クリニック
	10日(祝)	ひたち野ファミリークリニック
	16日(日)	高野クリニック
	23日(日)	岡見第一医院
	30日(日)	中野医院

11月	3日(祝)	いずみ内科医院
	6日(日)	高野耳鼻咽喉科クリニック
	13日(日)	鳥越クリニック
	20日(日)	高野クリニック
	23日(祝)	ひたち野整形外科クリニック
	27日(日)	岡見第一医院

12月	4日(日)	鳥越クリニック
	11日(日)	高野耳鼻咽喉科クリニック
	18日(日)	高野クリニック
	25日(日)	岡見第一医院

年末年始	29日(木)	
	30日(金)	
	31日(土)	牛久愛和総合病院・
	1日(祝)	つくばセントラル病院
	2日(月)	
	3日(火)	

令和5年 1月	8日(日)	鳥越クリニック
	9日(祝)	飯泉医院
	15日(日)	高野クリニック
	22日(日)	岡見第一医院
	29日(日)	中野医院

2月	5日(日)	高野耳鼻咽喉科クリニック
	11日(祝)	はなみずきクリニック
	12日(日)	鳥越クリニック
	19日(日)	高野クリニック
	23日(祝)	河村皮膚科
	26日(日)	岡見第一医院

3月	5日(日)	高野耳鼻咽喉科クリニック
	12日(日)	鳥越クリニック
	19日(日)	高野クリニック
	21日(祝)	椎名産婦人科
	26日(日)	岡見第一医院

年中急患24時間診療

●牛久愛和総合病院 ☎029-873-3111

●つくばセントラル病院 ☎029-872-1771