

健康づくり

～運動習慣定着化促進事業～

「元気アップ！りいばらき」でポイントをためながら健康づくりに取り組もう！

茨城県公式健康推進アプリ「元気アップ！りいばらき」を利用して、楽しく健康づくりに取り組みませんか。

アプリでは歩数やイベント等に応じてポイントをためることができます。また、ためたポイントで応募すると、抽選で東海村商工会共通金券が当たります。ポイントためて健康づくりに取り組みましょう！



東海村の「いばらきヘルスロード」と「すこやか委員おすすめアレンジコース」を歩こう！

「いばらきヘルスロード」とは、茨城県が指定するだれもが安全に快適に歩けるウォーキングコースです。

東海村と東海村健康づくり計画推進委員会では、村内にある9つの「いばらきヘルスロード」に、より楽しく歩きやすい「すこやか委員おすすめアレンジコース」を制定しました。

マップは、保健センター及び各コミュニティセンターにご用意していますのでご覧ください。村公式ホームページからもダウンロードできます。



イベント「みんなですこやかウォーキング」に参加しよう！



東海村健康づくり計画推進委員会では、ウォーキングイベント「みんなですこやかウォーキング」を年に数回開催しています。年度に1回、連絡先等を登録いただくと、各回予約不要でご参加いただけます。また、参加するごとに「元気アップ！りいばらき」の健康ポイントを30ポイント付与します。みんなで楽しく歩いて、健康になりましょう♪



肝炎治療をされている方へ治療費の助成をしています

東海村ではB型・C型肝炎ウイルスの除去を目的としたインターフェロン等保険適用となっている治療を受けている方の経済的負担軽減のために、肝炎治療費の一部を助成しています。詳細は村公式ホームページ等をご覧ください。



健康相談・各種健康教室をご利用ください

日程等は広報とかいや公式ホームページ、LINE等で詳細をお知らせします。

元気アップ健康相談（個別健康相談）（月1回）

保健師、管理栄養士による健康相談が受けられます。電話でご予約ください。

体組成測定（毎月1回）

体脂肪率を測定し、内臓脂肪レベル・筋肉量等を推定します。予約不要です。

野菜摂取レベル測定会（毎月1回程度）

手のひらで野菜の摂取量を推定します。予約不要です。

カラダ かわる セミナー（高血圧・糖尿病発症予防教室）

対面と自宅での動画視聴を組み合わせ、生活習慣を改善するセミナーです。申込制です。

女性の健康セミナー

年代別に助成の健康づくりを応援するセミナーです。申込制です。

親子の食育教室（ヘルスマイトジュニア事業）など

小学生親子を対象にしたスタンプラリー形式の食育教室です。スタンプを集めると食育を実践している子として「ヘルスマイトジュニア」認定書を差しあげています。申込制です。



身近な健康づくり応援隊をご紹介します

東海村健康づくり計画推進委員（愛称：すこやか委員）

住民の皆さんの健康寿命を延ばすため、健康づくり計画の策定や進捗状況の確認、「みんなですこやかウォーキング」の開催、ウォーキングコース「いばらきヘルスロード」や毎月20日の「とかいや減塩day」の普及啓発などを行っています。

東海村母子保健推進員

村内に30人おり、乳幼児健診の受診勧奨やお手伝い、地域の身近な子育て相談役として活動しています。

東海村食生活改善推進員（愛称：ヘルスマイト）

食育を推進するボランティアで、村内に約65人います。健康づくり研修会や、村民の皆さん向け健康料理教室などを行っています。減塩プロジェクト事業としてご家庭のスープなどの塩分測定も無料でを行っています。村が隔年で養成講座を開催しています。（次回開催は令和7年度予定）



村内の主な医療機関一覧（順不同）

※受付時間、休診日は変更になることがあります。受診などの際は、あらかじめ医療機関にご確認ください。

医療機関名	住所	電話	受付時間	休診日	お知らせ
石井整形外科クリニック	東海 3-2-11	270-5141	9:00~12:30 15:00~18:45	日曜 祝日	水曜は9:00~12:30 土曜は9:00~12:30
いばらき診療所とかいや	石神内宿 1724-1	283-4110	8:30~11:00	土曜 日曜 祝日	火曜・木曜は予約者のみ 訪問診療等は開始前に申込みが必要
茨城東病院 胸部疾患・療育医療センター	照沼 825	282-1151	8:30~11:00	土曜 日曜 祝日 年末年始	
植村整形外科クリニック	舟石川 689-7	270-5117	9:00~13:00 15:00~18:30	火曜 日曜 祝日	土曜は9:00~12:30 14:00~15:30
うすい内科クリニック	東海2-7-11	229-0855	9:00~12:30 15:00~18:00	木曜 日曜 祝日	土曜は9:00~12:30
尾形クリニック	村松 375	282-4781	8:15~12:00 13:00~17:15	日曜 木曜 祝日	
久慈こどもクリニック	舟石川駅西 2-8-6	219-7303	8:45~12:00 15:15~17:30	土曜 日曜(第1、第3、第5) 祝日	金曜は8:45~12:00 日曜は8:45~10:00 日曜診療日は変更・休診の場合有り/午後の診療はweb予約のみ
村立東海病院	村松 2081-2	282-2188	8:00~11:30 13:00~16:30	水曜午後 土曜午後 日曜 祝日	水曜・土曜は8:00~11:30
東海眼科	船場 732-31	287-3111	9:00~12:00 14:00~17:00	木曜 日曜 祝日	土曜は9:00~12:00 14:00~16:00
東海クリニック	舟石川 944	283-1711	9:00~11:30 13:30~18:00	日曜 祝日	土曜は9:00~11:30
東原クリニック	白方 1707-1	283-2301	9:00~12:00 14:00~19:00	日曜 祝日	土曜は9:00~12:00
舟石川ひびみみクリニック	舟石川 689-1	229-1670	耳鼻科 9:00~12:00 15:00~18:00 皮膚科 9:00~12:00 15:00~17:00	水曜 日曜 祝日 (皮膚科は火曜、金曜午後も休診)	予約制/「受付時間」が診療時間となりますのでご注意ください。 土曜は9:00~13:00
武藤小児クリニック	石神内宿 2245-10	282-7722	9:00~12:00 15:00~17:30	日曜 木曜 祝日	土曜は9:00~12:00
石井歯科	船場 271	287-2208	9:00~11:30 14:30~18:30	木曜 日曜 祝日	土曜は9:00~11:30 14:30~17:30
石川歯科医院	東海 3-1-30	282-3168	9:00~12:00 14:00~18:00	日曜 祝日	土曜は9:00~13:00
伊藤歯科	石神内宿 1167-72	219-8902	9:00~12:30 14:00~18:00	木曜 日曜 祝日	祝日のある週は木曜も診療
伊藤デンタルクリニック	村松北 1-13-5	283-0223	9:30~13:00 15:00~19:00	木曜 日曜 祝日	土曜は9:30~12:00 14:00~18:00 水曜は9:30~12:00 15:00~18:00
えざき歯科クリニック	村松 2334-2	287-7688	9:30~13:00 15:00~19:30	木曜 日曜 祝日	祝日のある週は木曜も診療
エンジェル歯科医院	舟石川駅西 2-11-7	287-2206	9:00~12:00 13:30~18:00	木曜 日曜 祝日	
菊地歯科医院	舟石川駅西 4-4-1	283-2728	9:00~11:15 13:30~17:00	木曜 日曜 祝日	
クラーク歯科	舟石川駅西 3-15-19	287-0045	9:30~11:30 15:00~18:45	木曜 日曜 祝日	土曜は9:30~11:30 15:00~16:00
こいずみ歯科医院	舟石川 830-1	283-4182	9:00~12:00 14:00~19:00	木曜 日曜 祝日	土曜は9:00~12:00 14:00~17:00 祝日のある週は木曜も診療
さがわ歯科	村松 2124-24	287-3911	9:30~12:30 14:30~18:30	木曜 日曜 祝日	土曜は9:30~12:30 14:00~16:30
月村歯科医院	白方 1324-3	287-0230	9:00~12:00 14:30~18:30	木曜 日曜 祝日	
ファミリー歯科	舟石川駅東 4-1-1 イオン東海店	287-2824	10:00~12:00 15:00~18:00	水曜 祝日	日曜不定休
村松歯科医院	村松 343-1	282-8837	9:00~12:00 14:00~18:00	木曜 日曜 祝日	