



## 休日診療当番医

●診療時間 9:00～17:00

年	月	日	祝日等名	当番医	電話番号
平成31年	4月	29日(月)	昭和の日	山本内科小児科医院	0296-71-2232
	4月	30日(火)	国民の休日	河村医院	0296-72-2121
	5月	1日(水)	天皇の即位の日	下田整形外科	0296-73-0858
	5月	2日(木)	国民の休日	佐藤医院	0296-72-0032
	5月	3日(金)	憲法記念日	わたなべ整形外科	0296-70-5577
	5月	4日(土)	みどりの日	友部セントラルクリニック	0296-73-4110
	5月	6日(月)	こどもの日(振替)	にしぼり整形外科	0299-37-6026
	7月	15日(月)	海の日	あさひクリニック	0296-78-5011
	8月	12日(月)	山の日(振替)	栗屋医院	0296-72-1567
	9月	16日(月)	敬老の日	柳橋医院	0296-74-2302
	9月	23日(月)	秋分の日	梅里クリニック	0299-45-2002
	10月	14日(月)	体育の日	あやか内科クリニック	0296-71-3022
	10月	22日(火)	即位礼正殿の儀 の行われる日	てらだ内科消化器科	0296-70-5500
	11月	4日(月)	文化の日(振替)	いけうち医院	0296-72-1105
11月	23日(土)	勤労感謝の日	菅谷医院	0299-45-2172	
平成32年	12月	30日(月)	年末年始	笠間耳鼻咽喉科 菅谷医院	0296-73-0111 0299-45-2172
	12月	31日(火)	年末年始	河村医院 あさひクリニック	0296-72-2121 0296-78-5011
	1月	1日(水)	年末年始	太田皮フ科 あやか内科クリニック	0296-72-7777 0296-71-3022
	1月	2日(木)	年末年始	栗屋医院 山本内科小児科医院	0296-72-1567 0296-71-2232
	1月	3日(金)	年末年始	柳橋医院 高瀬医院	0296-74-2302 0299-45-2140
	1月	13日(月)	成人の日	石本病院	0296-72-4051
	2月	11日(火)	建国記念日	立川記念病院	0296-77-7211
	2月	24日(月)	天皇誕生日(振替)	磯医院	0296-74-4790
	3月	20日(金)	春分の日	石橋内科医院	0296-71-3181

## 平日夜間・日曜初期救急診療

笠間市立病院 TEL 0296-77-0034 ※電話確認のうえ、受診してください。

開設日	受付時間
平日夜間：月～金曜日(祝日、12月31日～1月3日を除く)	19:00～21:00
日曜日(12月30日～1月3日を除く)	9:00～17:00

## 救急電話相談等

※相談無料 ※通話料は利用者負担

相談先	電話番号
茨城子ども救急電話相談	プッシュ回線の固定電話、携帯電話から 短縮ダイヤル #8000 ※すべての電話から TEL 03-5367-2367
茨城おとな救急電話相談	プッシュ回線の固定電話、携帯電話から 短縮ダイヤル #7119 ※すべての電話から TEL 03-5367-2365
休日や夜間の急病時に対応している医療機関はインターネットでも検索できます	
茨城県救急医療情報システム	ホームページ <a href="http://www.qq.pref.ibaraki.jp/">http://www.qq.pref.ibaraki.jp/</a>



## 健康都<sup>ん</sup>かさま

### 笠間市健康増進課 笠間市保健センター

〒309-1734 笠間市南友部1966番地1  
TEL 0296-77-9145  
FAX 0296-77-9146



# 健康診査内容一覧

健康診査名	対象年齢 ※1	内容	個人負担金	
特定健診 (集団健診)	40歳～健診当日満74歳 (国民健康保険加入者)	問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能・貧血等)・心電図検査・眼底検査・腹囲測定	1,000円	
	40歳～74歳の被扶養者		加入されている各健康保険によって異なります ※2	
生活習慣病予防健診	19歳～39歳		1,000円	
高齢者健診	健診当日満75歳以上	問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査(血糖・脂質・肝機能等)	無料	
		※心電図検査・眼底検査・血液検査(貧血)は希望で受診できます。	2,150円 (3点セット料金)	
結核検診	65歳以上	胸部X線検査	無料	
肺がん検診 (40～64歳の方の結核も みています)	40歳以上	胸部X線検査	300円 (65歳以上は無料)	
	50歳以上(該当者)	かくたん検査	700円	
胃がん検診	40歳以上	胃部X線(バリウム法)検査	1,000円	
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査(2日法)	400円	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査(前立腺特異抗原検査)	500円	
肝炎ウイルス検査 (B・C型)	平成14年度から平成30年度までに市で受診歴のない40歳以上	血液検査(HBs抗原検査・HCV抗体検査)	700円	
			集 団	医療機関
子宮頸がん検診	20歳以上	問診・子宮頸部の細胞診	1,000円	1,600円
乳がん検診	30～56歳	問診・超音波検査	700円	700円
	40～49歳(2年に1回)	問診・乳房X線検査(マンモグラフィ2方向)	1,100円	1,400円
	50歳以上(2年に1回)	問診・乳房X線検査(マンモグラフィ1方向)	700円	1,300円
骨粗しょう症検診	20歳～70歳の女性(2年に1回)	問診・超音波検査(足のかかとで測定します)	500円	
歯周疾患検診	40・50・60・70歳	問診・口腔内診査(現在歯・喪失歯の状況、歯周疾患の状況、口腔清掃状態、その他の所見)・歯科保健指導		900円

※40歳(昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれ方)の方は、市が実施する子宮頸がん・乳がん(マンモグラフィ)・大腸がん・胃がん・肺がん検診が無料で受けられます。

※1 年齢の基準日は、平成32年3月31日現在です。(受診対象者は、笠間市に住民票がある対象年齢の方です。)

※2 40～74歳の方で国民健康保険加入者以外の方は、特定健診の受診の可否を加入されている各健康保険組合に確認してください。

※健(検)診は、症状のない方から病気を見つけることを目的としています。自覚症状のある方は市の健康診査ではなく、専門の医療機関で受診されることをお勧めします。

※平成31年4月1日現在の金額となります。今後、改定となる場合もありますので予めご了承ください。

# 健康診査予定表

## ◆胃がん検診のある健康診査 \*要予約

●健診項目 特定健診・生活習慣病予防健診・高齢者健診のいずれかと、結核検診・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査(B・C型)の検診で希望するもの。

### ●申込(予約)方法

胃がん検診を含む健診は予約制です。申し込みは、4月5日(金)午前8時30分から、保健センター(地域医療センターかさま内)の窓口又は電話(TEL 0296-77-9145)で受け付けます。

健診場所	保健センター (地域医療センターかさま内)	笠間公民館	地域福祉センターいわま (旧岩間保健センター)
健診日	6月25日(火)	6月 9日(日)	6月18日(火)
	7月 8日(月)	6月11日(火)	8月27日(火)
	8月25日(日)	7月 4日(木)	10月 8日(火)
	9月 2日(月)	10月 2日(水)	11月16日(土)
	10月 1日(火)	11月19日(火)	
	10月26日(土)		
	11月15日(金)		
	12月 9日(月)		
受付時間	7:00~10:30(1時間毎に受付)		

### ●胃がん検診受診の際の注意

胃がん検診は、胃や腸の病気で治療中の方、手術をした方、当日の血圧が著しく高い方などで受診できない場合もあります。

## ◆胃がん検診のない健康診査 \*予約不要

●健診項目 特定健診・生活習慣病予防健診・高齢者健診のいずれかと、結核検診、肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査(B・C型)の検診で希望するもの。

●受診方法 予約は必要ありません。P3~4にて健診日と健診場所を確認し、受付時間内にお越しください。  
※大腸がん検診は、健康診査時に容器を配布しますので、後日指定された日に提出となります。

### ●持参するもの

・個人負担金

・19歳~39歳の方……【健康保険証】

・特定健診・高齢者健診を受診する方……【特定健診受診券または高齢者健診受診券】・【健康保険証】

※国民健康保険・後期高齢者医療保険の方の【受診券】は、保険年金課から尿検査の容器と一緒に5月下旬頃、郵送します。

※生活保護受給世帯の方は、社会福祉課が発行する【生活保護受給証明書】を健診当日お持ちいただくと健診が無料になります。

## 友部会場

※一部の地区については、健診場所が地域福祉センターいわま（旧岩間保健センター）になります。

**保健センター(地域医療センターかさま内)の駐車スペースに限りがあるため、出来る限り対象地区での受診をお願いいたします。**

健診日	対象地区	受付時間	健診場所
6月24日(月)	大古山	9:00~10:00	保健センター (地域医療センターかさま内)
	橋爪	10:00~11:00	
	上町、中町、下町	13:30~14:00	
	南小泉、ベリオコリナ会	14:00~15:00	
6月27日(木)	下加賀田、旧陣屋1区	9:00~10:00	
	旧陣屋2区、3区	10:00~11:00	
	矢野下上郷	13:30~14:00	
	大田町1区、2区	14:00~15:00	
7月 9日(火)	松山南団地、県営松山アパート	9:00~10:00	
	八幡下、小人町	10:00~11:00	
	八反山、星山、松山団地1	13:30~14:00	
	松山団地2、3	14:00~15:00	
7月10日(水)	八幡台1区	9:00~10:00	
	八幡台2区、大沢下1区	10:00~11:00	
	大沢下2区	13:30~14:00	
	大沢下3区、原団地	14:00~15:00	
8月 5日(月)	清住町	9:00~10:00	
	矢野下藤株、矢野下下郷	10:00~11:00	
	大沢上	13:30~14:00	
	若狭山団地、旭台、 アクシズタワー旭台	14:00~15:00	
8月19日(月)	旭台団地1区、2区	9:00~10:00	
	旭台団地3区、4区、旭平団地、 サンステージ、緑ヶ丘団地	10:00~11:00	
	旭崎	13:30~14:00	
	旭平、西協	14:00~15:00	
8月30日(金)	全地区	9:00~11:00	地域福祉セン ターともべ (旧友部保健 センター)
		13:30~15:00	

健診日	対象地区	受付時間	健診場所
9月 3日(火)	睦団地、西原、コンフォートタウン西原	9:00~10:00	保健センター (地域医療セン ターかさま内)
	旭丘団地、住吉団地、 みどり野団地、白百合区	10:00~11:00	
	旭団地、長野、RG風の杜、 グリーンウッド	13:30~14:00	
	中市原、上市原	14:00~15:00	
9月 5日(木)	下市原、香取	9:00~10:00	
	久保下寺、新宿、舘古宿、本内	10:00~11:00	
	滝川、原坪	13:30~14:00	
	筒埜、小原団地、原店、宿	14:00~15:00	
9月 6日(金)	全地区	16:30~19:30 (夜間健診)	
10月 7日(月)	久保、古山、鴻巣団地、 県営友部アパート	9:00~10:00	
	鴻巣	10:00~11:00	
	宮前	13:30~14:00	
11月 1日(金)	東町	14:00~15:00	
	仲町、南町、西町	9:00~10:00	
	桜町、当の越	10:00~11:00	
	大沢中	13:30~14:00	
11月 5日(火)	友部栄町、緑町、幸町	14:00~15:00	
	美原団地	9:00~10:00	
	青葉町	10:00~11:00	
	柿橋西区、中区	13:30~14:00	
11月 7日(木)	柿橋東区、南区、北区	14:00~15:00	
	柿橋団地、東ヶ丘	9:00~10:00	
	西飯田、内郷	10:00~11:00	
	富士町	13:30~14:00	
11月10日(日)	全地区	9:00~11:00	地域福祉セン ターともべ (旧友部保健 センター)
		13:30~15:00	
1月22日(水)	全地区	9:00~11:00 13:30~15:00	

## 笠間会場

※対象地区以外の健診日でも受診できます。

健診日	対象地区	受付時間	健診場所
6月19日(水)	55~60	10:00~11:30	笠間ショッピングセンターポレポレ(ポレポレルーム) ※ポレポレルーム東側非常口が入口になります。 ※9:30前には入場できません。
	61、63~66	13:30~14:30	
6月20日(木)	67~69	10:00~11:30	
	70~74	13:30~14:30	
6月21日(金)	51、54、62	10:00~11:30	
	41~50	13:30~14:30	
6月26日(水)	36、38	10:00~11:00	大橋公民館
	28~35	13:30~14:30	
7月5日(金)	77~79、90~92	9:30~11:00	稲田公民館 (旧いなだ保育所側)
	93~100、110	13:30~14:30	
7月23日(火)	17、18	9:00~11:00	笠間公民館
	16	13:30~15:00	
7月24日(水)	14、26	9:00~11:00	
	15、15-1	13:30~15:00	
8月20日(火)	80~82-1	9:00~11:00	
	9~10	13:30~15:00	

健診日	対象地区	受付時間	健診場所
8月21日(水)	13、13-1	9:00~11:00	笠間公民館
	11~12、88~89	13:30~15:00	
8月22日(木)	83~85	9:30~11:00	南山内公民館
	75、76-1、76-2 86、87	13:30~14:30	
9月4日(水)	101、102、 107~109	9:30~11:00	福原公民館
	103~106	13:30~14:30	
9月24日(火)	1~3	9:00~11:00	笠間公民館
	4、5	13:30~15:00	
9月25日(水)	6~8	9:00~11:00	
	19、25、全地区	13:30~15:00	
9月26日(木)	20~23	9:00~11:00	
	24、27、全地区	13:30~15:00	
12月5日(木)	全地区	16:30~19:30 (夜間健診)	
12月6日(金)			

## 岩間会場

※対象地区以外の健診日でも受診できます。

健診日	対象地区	受付時間	健診場所
6月17日(月)	日吉町、ヘルシータウン、白旗ニュータウン、白旗ヒルズ	9:00~11:00	地域福祉センター いわま (旧岩間保健センター)
	吉岡、寿、第2東宝ランド、春日町	13:30~15:00	
6月28日(金)	旭町東、旭町西、上町、参り坂	9:00~11:00	
	中町、栄町、愛宕団地、大綱、東町1	13:30~15:00	
7月16日(火)	古山、堂山、茅生、横関、室野、滝尻、新渡戸	9:00~11:00	
	東組、花園、大久保、長沢、仲通、日向内、日向、駒場、大篠、大古沢	13:30~15:00	
7月17日(水)	雇用促進住宅、北根東、北根中、北根西、光西寺泉ミサワホーム、五霊、山根	9:00~11:00	
	春日1、南春日町、第1東宝ランド	13:30~15:00	

健診日	対象地区	受付時間	健診場所
9月9日(月)	石沢、田向、湯崎、住吉	9:00~11:00	地域福祉センター いわま (旧岩間保健センター)
	随分附、柏井、柏井団地、旭丘、仁古田、長兎路、東原	13:30~15:00	
9月10日(火)	中村、平、市野谷、福島、谷原	9:00~11:00	
	東大牧場、桐山東部、桐山西部、小島、俎倉	13:30~15:00	
10月23日(水)	上押辺、下押辺	9:00~11:00	
	土師、上安居、下安居、安居東部、吉沼	13:30~15:00	
12月3日(火)	全地区	9:00~11:00 13:30~15:00	
12月4日(水)	全地区	9:00~11:00 13:30~15:00	
12月12日(木)	全地区	16:30~19:30 (夜間健診)	

## ◆子宮頸がん・乳がん検診

## 【集団検診】\*要予約

4月5日(金)午前8時30分から、保健センター(地域医療センターかさま内)の窓口又は電話(TEL0296-77-9145)で受け付けます。

※4月の検診は、3月13日(水)午前8時30分から保健センターで受け付けます。

健診場所	保健センター (地域医療センターかさま内)	笠間公民館	地域福祉センターいわま (旧岩間保健センター)
健診日	※ 6月13日(木)	4月19日(金)	6月4日(火)
	※ 7月20日(土)	※ 5月16日(木)	7月3日(水)
	8月6日(火)	6月30日(日)	9月18日(水)
	◎ 9月15日(日)	7月29日(月)	11月24日(日)
	10月11日(金)	※ 9月12日(木)	◎ 1月17日(金)
	11月12日(火)	※ 10月30日(水)	
	12月2日(月)	11月21日(木)	
	1月20日(月)	◎ 12月17日(火)	
受付時間	10:00~10:30(乳がん検診のみ)		
	12:30~13:00(子宮・乳がん検診) ※印の健診日は、午後からの検診。 ◎印の健診日は、骨粗しょう症検診も同時に実施できます。		

## 【医療機関検診】

子宮頸がん検診、乳がん検診は、医療機関での受診もできます。

**時期：平成31年5月20日(月)～平成32年2月28日(金)**

## ◎受診方法

## 1. 医療機関へ電話予約する

受診可能な医療機関は、保健センターにお問合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

## 2. 「受診券」と「検診票」を保健センターから受け取る

保健センターの窓口または電話でお申し込みください。

※電話での申し込みの場合、郵送となりますので、お手元に届くまでに約1週間程度かかります。

※受診券の有効期間は2か月となりますので、受診日を確認して受け取ってください。

## 3. 受診する

医療機関に、受診券と検診票、個人負担金を持参し受診してください。

※今年度から個人負担金は、直接医療機関へ支払います。

## ◆骨粗しょう症検診(予約先：保健センター(地域医療センターかさま内))\*要予約

健診場所	健診日	受付時間
保健センター(地域医療センターかさま内)	9月15日(日)	9:30~10:00 14:00~14:30
笠間公民館	12月17日(火)	
地域福祉センターいわま(旧岩間保健センター)	1月17日(金)	

## ◆歯周疾患検診

検診期間	平成31年6月1日(土)～平成32年3月31日(火)
受診方法	市内の契約歯科医院に予約をして受診してください。 40歳・50歳の方：保健センターから郵送される受診券(はがき)を持参してください。(対象年齢の方に個別通知いたします。) 60歳・70歳の方：保健センターの窓口または電話で申し込み後、保健センターから郵送される実施通知書を持参してください。 申し込みは4月5日(金)午前8時30分から受け付けます。

※契約歯科医院については、笠間市のホームページをご参照ください。

## ◆健康相談（予約先：保健センター（地域医療センターかさま内））＊要予約

ご希望の場所や日程を確認して事前にお申し込みください。

場 所	日 程	受付時間	内 容
保健センター（地域医療センターかさま内）	毎週火曜日	9:00～11:00	健康診断の結果や健康に関すること
笠間支所2階会議室	毎週火曜日	9:00～10:30	
地域福祉センターいわま（旧岩間保健センター）	毎週木曜日	9:00～10:30	

# 予防接種事業

## ◆小児の定期予防接種

〔個別に通知するもの〕

種 類	日本脳炎 2期	二種混合(ジフテリア・破傷風)
対 象 者 (通知対象者)	9～13歳未満 (平成21年度生)	11～13歳未満 (平成19年度生)
接 種 料 金	対象年齢内は無料	
接 種 場 所	茨城県内定期予防接種協力医療機関	
接種時の持ち物	予診票、母子健康手帳、健康保険証	

※予防接種実施医療機関については、笠間市のホームページをご参照ください。

## ◆小児インフルエンザ予防接種費用助成事業

任意接種のため、希望される方のみ接種してください

対 象 者	1歳（接種日現在）から中学3年生
助 成 額	接種1回につき1,000円
助 成 回 数	1歳～12歳……………2回 13歳～中学3年生……1回
接 種 期 間	平成31年10月1日（火）～平成32年1月31日（金）
接 種 場 所	笠間市内予防接種協力医療機関 ※市外医療機関で希望される方はお問い合わせください。
接種時の持ち物	母子健康手帳、健康保険証

## ◆高齢者の定期予防接種

種 類	高齢者インフルエンザ予防接種	高齢者肺炎球菌予防接種
対 象 者	65歳以上の方 60～64歳の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方（身体障害者1級程度）	今年度65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方
接 種 期 間	平成31年10月1日（火）～平成32年1月31日（金）	平成31年4月5日（金）～平成32年3月31日（火）
接 種 料 金	接種料金のうち、市が1,500円を負担します	接種料金のうち、市が3,000円を負担します
接 種 場 所	茨城県内定期予防接種協力医療機関	

※高齢者インフルエンザの対象の方には、予診票を個別に通知します。

※高齢者肺炎球菌の対象年齢の方には個別に通知します。すでに定期接種した方や任意接種した方は、定期接種の対象となっても助成の対象とはなりませんのでご注意ください。

# 母子保健事業

## ◆母子健康手帳の交付（保健センター（地域医療センターかさま内））

妊娠がわかったら、妊娠の届出をし「母子健康手帳」「妊産婦健診受診票」の交付を受けましょう。

**必要なもの** 妊娠届出書（病院より発行してくれたものがあればご持参下さい）

個人番号（マイナンバー）のわかるもの「個人番号カード」、または「通知カードと運転免許証等身元確認できるもの」

\*代理の方が届出する場合は、上記に加え、委任状（本人記載したもの）、代理人の方の身元確認できるもの（運転免許証等）が必要です。

※笠間・岩間地区の育児相談の際にも交付を受けられますが、事前の予約が必要になります。

## ◆子育て世代包括支援センター「みらい」（地域医療センターかさま内） 専用電話:TEL 0296-78-3155

「みらい」では、妊娠・出産・子育ての相談に応じたり、必要なサービスを紹介したり、相談者のニーズに合わせて子育てを応援します。妊娠中や産後については、1～5までのことを行っています。どうぞご利用ください。

- 1 妊産婦の個別サポート：保健師等が、すべての妊産婦さんに対し、電話または家庭訪問などを行いながら、必要なサポートをさせていただきます。
- 2 母乳相談（母乳ケア）：産後の気になる母乳のこと等を、助産師が相談に応じます（無料）。
- 3 傾聴サポート：地域のボランティアさんたちが、妊産婦さんのお話をしっかりきいてくれます（無料）。
- 4 かさママサロン：妊産婦さんが定期的集まる場です。不安解消、仲間作り等々、みなさんのリラックスできる場としてご利用いただけます（無料）。

対象者	場 所	時 間	内 容	日 程											
				H31年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H32年 1月	2月	3月
妊娠中の方、市が行う3～4か月児相談を受ける前までの母子	地域医療センターかさま *予約制	10:15 ～11:45 (受付時間 10:00～)	助産師の個別相談 ミニ講話 フリートーク 等	22日 (月)	27日 (月)	17日 (月)	22日 (月)	26日 (月)	30日 (月)	28日 (月)	25日 (月)	16日 (月)	27日 (月)	17日 (月)	23日 (月)

- 5 産 後 ケ ア：出産後、家族等の手伝ってくれる人がおらず、心身の不調、育児不安などがある場合に、近隣の産婦人科において日帰りか宿泊のサービス（母体ケア、赤ちゃんのケア等）が受けられます（自己負担あり）。

〈ご利用できる方〉笠間市に住民票のある出産後1年未満の方で、産後、こころやからだの回復に不安のある方、育児に不安があり、保健指導の必要な方

〈ご利用の手続き〉申請が必要です。申請後、利用承認がおりると利用が可能になります。まずは、『みらい』にご相談ください。

〈お問い合わせ先〉子育て世代包括支援センター「みらい」（地域医療センターかさま内）



◆マタニティクラス(場所・予約先:保健センター(地域医療センターかさま内))\*要予約

項目	時間	内容	持ち物	日程												
				H31年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H32年 1月	2月	3月	
1コース	9:40~12:00 受付時間 (9:30~9:40)	妊娠中の気がかかりとお産の経過 口腔の衛生	母子健康手帳 筆記用具 飲み物 エプロン(2コース)	18日 (木)	-	-	4日 (木)	-	26日 (木)	-	21日 (木)	-	30日 (木)	-	-	
2コース		妊娠中の食事の取り方(調理実習) 出産に向けての準備		-	9日 (木)	-	18日 (木)	-	-	3日 (木)	-	5日 (木)	-	20日 (木)	-	-
3コース		お父さんの妊婦体験 赤ちゃんのお世話とお風呂の入れ方		-	-	1日 (土)	-	3日 (土)	-	19日 (土)	-	14日 (土)	-	-	7日 (土)	-

◆赤ちゃん訪問

赤ちゃんがお生まれになった全てのご家庭に、生後2か月ごろに保健師が家庭訪問します。

**内 容** 身体測定・育児相談・予防接種の受け方の説明など

◆ベビークラス(場所・予約先:保健センター(地域医療センターかさま内))\*要予約

対象	項目	時間	内容	日程・該当者													
				H30年 9月生	H30年 10月生	H30年 11月生	H30年 12月生	H31年 1月生	H31年 2月生	H31年 3月生	H31年 4月生	H31年 5月生	H31年 6月生	H31年 7月生	H31年 8月生	H31年 9月生	H31年 10月生
初めての 赤ちゃんとその保護者 (4~7か月児)	1回目	10:00 ~11:30	初期の離乳食の 講話と調理実習	-	-	4/10 (水)	5/8 (水)	6/5 (水)	7/3 (水)	8/7 (水)	9/4 (水)	10/9 (水)	11/6 (水)	12/4 (水)	H32 1/8 (水)	2/5 (水)	3/4 (水)
	2回目	受付時間 (9:45 ~10:00)	ベビーマッサージ 子育て交流	-	-	4/18 (木)	5/16 (木)	6/20 (木)	7/11 (木)	8/22 (木)	9/12 (木)	10/17 (木)	11/14 (木)	12/19 (木)	H32 1/23 (木)	2/13 (木)	3/12 (木)
	3回目	1回目、4回目 託児受付時間 (9:30 ~9:50)	親子遊び おもちゃ作り 子育て交流	-	4/17 (水)	5/22 (水)	6/12 (水)	7/17 (水)	8/21 (水)	9/18 (水)	10/23 (水)	11/20 (水)	12/18 (水)	H32 1/15 (水)	2/19 (水)	3/18 (水)	-
	4回目		中期の離乳食の 講話と調理実習	4/24 (水)	5/29 (水)	6/26 (水)	7/24 (水)	8/28 (水)	9/25 (水)	10/30 (水)	11/27 (水)	12/25 (水)	H32 1/29 (水)	2/26 (水)	3/25 (水)	-	-

## ◆2歳児キッズクラス

(場所:地域福祉センターともべ(旧友部保健センター))\*要予約 2歳児歯科健診にて、お申し込みを受付けます。

対 象	内 容	時 間	項 目	日 程
2歳児とその保護者	ほめ方トレーニングなど 親子あそび (3回1コース)	9:30~11:30  受付時間 (9:20~9:30)	4月コース	4/8(月)・4/22(月)・5/13(月)
			7月コース	7/1(月)・7/8(月)・7/22(月)
			10月コース	10/7(月)・10/21(月)・10/28(月)
			11月コース	11/18(月)・11/25(月)・12/2(月)
			H32 2月コース	2/3(月)・2/17(月)・3/2(月)

## ◆育児相談(予約先:保健センター(地域医療センターかさま内))\*要予約

ご希望の場所や日程を確認して事前にお申し込みください。

場 所	日 程	受付時間	内 容	持ち物
保健センター(地域医療センターかさま内)	毎週火曜日	9:00~11:00	身体測定、育児、栄養、歯科相談等	母子健康手帳
笠間支所2階会議室	毎週火曜日	9:00~10:30		
地域福祉センターいわま(旧岩間保健センター)	毎週木曜日	9:00~10:30		

## ◆発達相談

(場所:地域福祉センターともべ(旧友部保健センター)・予約先:保健センター(地域医療センターかさま内))\*要予約

お子さんの発達に関する相談に心理相談員が応じます。(言葉が遅い、落ち着きがない、友達とうまく遊べないなど心配がある方)

\*個別相談のため予約制となりますので、ご希望の方は事前にお問い合わせください。相談日時は、予約の際にお知らせします。

<内 容> お子さんの関わり方についてアドバイス等

## ◆5歳児発達相談

(場所:地域福祉センターともべ(旧友部保健センター)・予約先:保健センター(地域医療センターかさま内))\*要予約

5歳児は基本的な生活習慣が確立し、社会性を身につける重要な時期です。普段の生活や保育所・幼稚園でのお子様の様子で気になっていることや心配なことはありませんか。お子さんの発達を再度振り返る機会として、心理専門員が相談に応じます。対象の方には、個別通知を郵送いたします。

\*個別相談のため予約制となりますので、お子さんの発達に心配のある方は、事前にお問い合わせください。相談日時は、予約の際にお知らせします。

◆乳幼児健康診査・相談 \*予約不要

対象となる方には、事前に日程をご案内いたします。

保健センター(地域医療センターかさま内)  
TEL 0296-77-9145

健診・相談目	場 所	受付時間	内 容	持ち物	日程・該当者											
					H31年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H32年 1月	2月	3月
3~4か月児 相談	保健センター (地域医療センターかさま内)	9:00 ~9:30	身体計測 育児相談 離乳食相談 ブックスタート事業	母子健康手帳 子育てアンケート	19日 (金) H30年 12月生	17日 (金) H31年 1月生	14日 (金) H31年 2月生	12日 (金) H31年 3月生	9日 (金) H31年 4月生	13日 (金) H31年 5月生	18日 (金) H31年 6月生	22日 (金) H31年 7月生	13日 (金) H31年 8月生	17日 (金) H31年 9月生	14日 (金) H31年 10月生	13日 (金) H31年 11月生
	笠間公民館 (2階和室)	9:30 ~9:45			-	10日 (金) H30年 12月~ H31年 1月生	-	5日 (金) H31年 2~3月生	-	6日 (金) H31年 4~5月生	-	1日 (金) H31年 6~7月生	-	10日 (金) H31年 8~9月生	-	6日 (金) H31年 10~11月生
	地域福祉セン ターいわま (旧岩間保健セン ター)	9:30 ~9:45			26日 (金) H30年 12月~ H31年 1月生	-	21日 (金) H31年 2~3月生	-	30日 (金) H31年 4~5月生	-	29日 (火) H31年 6~7月生	-	20日 (金) H31年 8~9月生	-	28日 (金) H31年 10~11月生	-
1歳児相談	保健センター (地域医療センターかさま内)	9:00 ~9:30	身体計測 RDテスト (むし歯の原因菌 数を調べる検査) 育児相談 (育児・栄養・歯科)	母子健康手帳 歯ブラシ タオル	25日 (木) H30年 3/16~ 4/15生	31日 (金) H30年 4/16~ 5/15生	28日 (金) H30年 5/16~ 6/15生	31日 (水) H30年 6/16~ 7/15生	29日 (木) H30年 7/16~ 8/15生	27日 (金) H30年 8/16~ 9/15生	31日 (木) H30年 9/16~ 10/15生	29日 (金) H30年 10/16~ 11/15生	23日 (月) H30年 11/16~ 12/15生	31日 (金) H30年 12/16~ H31年 1/15生	27日 (木) H31年 1/16~ 2/15生	26日 (木) H31年 2/16~ 3/15生
1歳6か月児 健康診査	保健センター (地域医療センターかさま内)	13:00 ~13:30	身体計測 一般診察 歯科診察 育児相談 (育児・栄養・歯科・ 心理) フッ化物塗布	母子健康手帳 健康診査票 子育てアンケート 歯ブラシ タオル	17日 (水) H29年 8/1~ 8/23生	20日 (月) H29年 8/24~ 9/12生	4日 (火) H29年 9/13~ 9/30生	16日 (火) H29年 10/30~ 11/24生	20日 (火) H29年 11/25~ 12/19生	4日 (水) H29年 12/20~ H30年 1/10生	15日 (火) H30年 2/6~ 3/6生	18日 (月) H30年 3/7~ 4/2生	16日 (月) H30年 4/3~ 4/20生	8日 (水) H30年 4/21~ 5/21生	17日 (月) H30年 6/16~ 7/9生	17日 (火) H30年 7/10~ 7/31生
2歳児 歯科健康診査	保健センター (地域医療センターかさま内)	13:00 ~13:30	身体計測 歯科診察 育児相談 (育児・栄養・歯科) フッ化物塗布	母子健康手帳 健康診査票 歯ブラシ タオル	12日 (金) H29年 1/1~ 1/24生	14日 (火) H29年 2/17~ 3/6生	14日 (金) H29年 3/7~ 3/31生	19日 (金) H29年 4/1~ 4/24生	2日 (金) H29年 4/25~ 5/10生	20日 (金) H29年 6/4~ 6/27生	18日 (金) H29年 6/28~ 7/18生	11日 (月) H29年 7/19~ 8/6生	10日 (火) H29年 8/30~ 9/20生	10日 (金) H29年 9/21~ 10/16生	21日 (金) H29年 10/17~ 11/8生	10日 (火) H29年 11/9~ 12/6生
					26日 (金) H29年 1/25~ 2/16生			23日 (金) H29年 5/11~ 6/3生				29日 (金) H29年 8/7~ 8/29生				27日 (金) H29年 12/7~ 12/31生

健診・相談目	場 所	受付時間	内 容	持ち物	日程・該当者											
					H31年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H32年 1月	2月	3月
3歳児健康診査	保健センター (地域医療センターかさま内)	13:00 ~13:30	身体計測 尿検査 一般診察 歯科診察 育児相談 (育児・栄養・歯科・心理) フッ化物塗布	母子健康手帳 採尿容器 (採尿したもの) 健康診査票 歯ブラシ タオル 子育てアンケート	H31年 4月 16日 (火) H28年 2/1~ 2/15生	5月 10日 (金) H28年 2/16~ 3/2生	6月 18日 (火) H28年 3/18~ 4/5生	7月 5日 (金) H28年 4/6~ 4/27生	8月 27日 (火) H28年 5/18~ 6/5生	9月 10日 (火) H28年 6/6~ 6/26生	10月 8日 (火) H28年 7/17~ 8/7生	11月 19日 (火) H28年 8/29~ 9/13生	12月 3日 (火) H28年 9/14~ 9/26生	H32年 1月 14日 (火) H28年 10/10~ 10/25生	2月 7日 (金) H28年 10/26~ 12/2生	3月 19日 (木) H29年 1/11~ 1/31生

※3~4か月児相談のみ、お住まいの地区での実施となります。1歳児相談、1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健康診査は、全地区(友部・笠間・岩間)合わせて、保健センター(地域医療センターかさま内)で実施します。

※ご都合で、日程の変更を希望する場合は、保健センター(地域医療センターかさま内)へお問い合わせください。

## こころの相談室 \*要予約

心の悩みや、ひきこもりの問題について、本人や家族の方のご相談をお受けします。相談内容については、秘密厳守しますのでお気軽にご相談ください。あらかじめ、電話等により予約をお願いいたします。

実施日	時 間	場 所
5月16日(木)、8月8日(木) 11月14日(木)、2月20日(木)	14:00 ~16:00	保健センター (地域医療センターかさま内)
4月23日(火)、7月16日(火) 10月15日(火)、1月21日(火)	13:30 ~15:30	笠間支所2階会議室
6月12日(水)、9月19日(木) 12月11日(水)、3月16日(月)	13:30 ~15:30	地域福祉センターいわま (旧岩間保健センター)

※電話相談は随時受け付けておりますので、お気軽にご利用ください。

## こころのデイサービス

心の病を持つ方を対象にグループ活動を実施しています。また、参加にあたっては、医師の意見書が必要になります。

**対 象** 回復状態にある精神障害者で就労に自信のない方や家に引きこもりがちな方

**内 容** 創作活動(絵画・手工芸)、スポーツ、レクリエーション、調理、個別相談

※ご希望の方はご相談ください。

### ◆友(TOMO)

実施日	時 間	場 所
水曜日又は木曜日 (月2回)	10:00~14:00	保健センター (地域医療センターかさま内)