

令和3年度 (令和3年4月～令和4年3月)

保健センター年間予定表



笠間いなり寿司
推進キャラクター
「笠間のいな吉」®

休日診療当番医

●診療時間 9:00～17:00

年	月	日	地区	休日・年末年始区分	当番医療機関	電話番号
令和3年	4月	29日(木)		昭和の日	てらだ内科消化器科	0296-70-5500
	5月	3日(月)		憲法記念日	あさひクリニック	0296-78-5011
	5月	4日(火)		みどりの日	栗屋医院	0296-72-1567
	5月	5日(水)		こどもの日	柳橋医院	0296-74-2302
	7月	22日(木)		海の日	梅里クリニック	0299-45-2002
	7月	23日(金)		スポーツの日	あやか内科クリニック	0296-71-3022
	8月	9日(月)		山の日振替休日	石橋内科医院	0296-71-3181
	8月	14日(土)		お盆	いけうち医院	0296-72-1105
	9月	20日(月)		敬老の日	石本病院	0296-72-4051
	9月	23日(木)		秋分の日	立川記念病院	0296-77-7211
	11月	3日(水)		文化の日	磯医院	0296-74-4790
	11月	23日(火)		勤労感謝の日	にしぼり整形外科	0299-37-6026
令和4年	12月	30日(木)	笠	年末年始	佐藤医院	0296-72-0032
			友・岩	年末年始	ねもとクリニック	0296-77-7011
	12月	31日(金)	笠	年末年始	磯医院	0296-74-4790
			友・岩	年末年始	にしぼり整形外科	0299-37-6026
	1月	1日(土)	笠	年末年始	神里医院	0296-72-0177
			友・岩	年末年始	友部セントラルクリニック	0296-73-4110
	1月	2日(日)	笠	年末年始	いけうち医院	0296-72-1105
			友・岩	年末年始	常陸クリニック	0296-78-5911
	1月	3日(月)	笠	年末年始	笠間耳鼻咽喉科	0296-73-0111
			友・岩	年末年始	武藤医院	0296-77-6610
	1月	10日(月)		成人の日	たかだ脳神経外科・内科クリニック	0296-71-8808
	2月	11日(金)		建国記念の日	メディカルケアクリニックかさま	0296-71-8585
	2月	23日(水)		天皇誕生日	ふじえだクリニック	0296-71-5500
	3月	21日(月)		春分の日	高瀬医院	0299-45-2140

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

急な病気への相談や受診可能な医療機関の案内を、看護師が24時間体制で行っています(歯科を除く)。

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 03-6667-3377
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 03-6667-3377

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
<http://www.qq.pref.ibaraki.jp/>



健康都  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	
高齢者健診	健診当日満75歳以上 (65歳以上75歳未満で認定を受けた方)	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) ※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。	無料 2,200円 (3点セット料金)	
	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	
特定健診 (集団健診)	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	
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	400円 (65歳以上は無料)	
	50歳以上(該当者)	かくたん検査	900円	
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査(2日法)	500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)	700円	
肝炎ウイルス検査 (B・C型)	平成14年度から令和2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)	900円	
			集 団	医療機関
胃がん検診	40歳以上	胃部X線(バリウム法)検査	1,300円	
	50歳以上(2年に1回)	胃内視鏡検査		
子宮頸がん検診	20歳以上	問診・子宮頸部の細胞診	1,200円	2,100円
乳がん検診	30～56歳	問診・超音波検査	900円	1,100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)	1,400円	1,900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)	900円	1,900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)	700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		

※40歳(昭和56年4月1日～昭和57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、令和4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。

※41・46・51・56・61・66・71歳の方で、市が実施する肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、無料で検査を受けられます。

健康診査予定表

集団健診を希望する方へお願い

完全予約制で実施します。受診する場合はお申し込みが必要です。

※定員になり次第しめ切ります。

- ・受付前の番号札配布は行いません。
- ・1日に受診できる人数に定員を設け、会場内の人数を減らすことで密集を防いで実施していきます。
- ・状況に応じて、各受付時間の5分前から開場します。早くお越しいただいても受付及び入場はできません。会場入り口前にお並びいただくこともご遠慮ください。
- ・新しい生活様式を取り入れ、状況に応じた感染症対策を実施していきます。マスクの着用、検温等にご協力をお願いします。

【集団健診（検診）予約方法について】

◆4月1日（木）午前8時30分から4月8日（木）までは**インターネット予約のみの先行予約**を行います。

インターネット予約は、事前のユーザー登録が必要です。パソコンからは <https://kenko-link.org/>

◆4月9日（金）午前8時30分から、保健センターの窓口、又は電話（TEL 0296-77-9145）
インターネットで受け付けます。

スマホからの
登録はこちらから



【健診予約から結果通知までの流れ】

保健センターの窓口、電話または
インターネットで予約をする



健診10日前頃までに受診券・
検査容器が自宅に届く



健診予約日に受診



健診結果は約1か月後に送付

インターネット予約の留意事項

1. インターネット予約申込期間は、先行予約も含め4月1日（木）午前8時30分から各インターネット申込しめ切り日の午後11時59分までとなります。
 2. 申込期間内は「空き」があれば予約内容の変更、キャンセルが可能です。
 3. インターネット申込しめ切り日以降のキャンセルは、保健センターまでご連絡ください。
- ※4月9日（金）以降はインターネット以外でも予約が可能です。電話・窓口では空きがあれば健診日前日まで申し込みが可能です（土・日・祝日は除く）。

● 集団健診（検診）

〈健診項目〉○ 特定健診 ○ 高齢者健診 ○ 生活習慣病予防健診 ○ B・C型肝炎ウイルス検査
 ○ 胃がん検診 ○ 結核・肺がん検診 ○ 大腸がん検診 ○ 前立腺がん検診

健診（検診）
受付時間

「胃がん検診あり」の健診日

7:30～11:00

その他の健診日

 9:30～11:00／13:30～15:00
 ※ボレボレルーム…10:00～11:30／13:30～15:00

夜間健診日

15:30～19:00

※すべて**30分毎**
時間予約制

健 診 日		胃がん検診あり	健 診 場 所	インターネット 申し込み締め切り日
6月	4日(金)	●	笠間公民館	5月6日(木)
	5日(土)	●		
	8日(火)		地域福祉センターいわま	
	9日(水)			
	14日(月)	●	保健センター	5月16日(日)
	16日(水)※		笠間ショッピングセンター ボレポレルーム	
	17日(木)※			
	18日(金)※			
	22日(火)	●	地域福祉センターいわま	5月23日(日)
	25日(金)		保健センター	
	28日(月)			
	29日(火)	●	笠間公民館	
	30日(水)			
7月	2日(金)	●	保健センター	5月23日(日)
	12日(月)		地域福祉センターいわま	6月13日(日)
	13日(火)			
	16日(金)		保健センター	
	17日(土)			
	30日(金)		笠間公民館	6月30日(水)

健 診 日		胃がん検診 あり	健 診 場 所	インターネット 申し込み締め切り日
7月	31日(土)		笠間公民館	6月30日(水)
8月	6日(金)		笠間公民館	6月30日(水)
	16日(月)		地域福祉センターいわま	7月15日(木)
	20日(金)		保健センター	
	23日(月)			
	24日(火)		笠間公民館	
	27日(金)		保健センター	
	28日(土)	●		
9月	3日(金)	●	保健センター	8月1日(日)
	6日(月)			
	8日(水)			
	16日(木)		地域福祉センターいわま	8月17日(火)
	17日(金)		保健センター	
	21日(火)		笠間公民館	
	28日(火)	●	地域福祉センターいわま	8月29日(日)
	30日(木)夜間		笠間公民館	
10月	1日(金)		笠間公民館	8月29日(日)
	2日(土)			
	8日(金)	●	保健センター	

健 診 日		胃がん検診あり	健 診 場 所	インターネット申し込み締め切り日
10月	20日(水)		地域福祉センターいわま	9月12日(日)
	21日(木)		保健センター	
	29日(金)			9月30日(木)
	30日(土)	●		
11月	5日(金)		保健センター	9月30日(木)
	8日(月)			
	14日(日)	●	地域福祉センターいわま	10月13日(水)
	15日(月)	●	保健センター	
	16日(火)	●	笠間公民館	

健 診 日		胃がん検診あり	健 診 場 所	インターネット 申し込み切り日
11月	26日(金)		保健センター	10月27日(水)
	29日(月)		地域福祉センターいわま	
	30日(火)			
12月	3日(金)	●	保健センター	10月27日(水)
	7日(火)夜間		笠間公民館	11月7日(日)
	8日(水)夜間			
	9日(木)夜間		地域福祉センターいわま	
R4年 1月	7日(金)		保健センター	12月12日(日)

●子宮頸がん・乳がん検診(集団検診)

検診 受付時間	乳がん検診	乳がん検診・子宮頸がん検診	骨粗しょう症検診(単独)	※すべて時間予約制
	①10:00 ②10:20	①12:30 ②12:50 ③13:10	①9:30 ②14:00	

★印は骨粗しょう症検診も受診できます。

検 診 日		検 診 場 所	インターネット 申し込み切り日
5月	18日(火)	笠間公民館	4月18日(日)
	31日(月)	保健センター	4月26日(月)
6月	3日(木)	地域福祉センターいわま	5月6日(木)
	7日(月)	保健センター	
	26日(土)	笠間公民館	5月23日(日)
7月	29日(木)	笠間公民館	6月30日(水)
8月	2日(月)	保健センター	6月30日(水)
	3日(火)	地域福祉センターいわま	
9月	★19日(日)	保健センター	8月17日(火)
	29日(水)午後のみ	笠間公民館	8月29日(日)
10月	12日(火)午後のみ	笠間公民館	9月12日(日)

検 診 日		検 診 場 所	インターネット 申し込み切り日
10月	13日(水)	地域福祉センターいわま	9月12日(日)
11月	1日(月)	保健センター	9月30日(木)
	11日(木)	笠間公民館	10月13日(水)
	12日(金)	保健センター	
	28日(日)	地域福祉センターいわま	10月27日(水)
12月	6日(月)	保健センター	11月7日(日)
	★17日(金)	笠間公民館	
R4年 1月	13日(木)	笠間公民館	12月12日(日)
	★20日(木)	地域福祉センターいわま	
	29日(土)	保健センター	

●医療機関で受けられるがん検診

【子宮頸がん・乳がん検診】

◆実施期間：5月17日(月)～2月28日(月) ◆受診券有効期間：発行日より2か月間

◆受診方法

1. 医療機関へ電話予約をする

受診可能な医療機関は、保健センターにお問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。

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込みください。
※郵送の場合は、到着までに約1週間程度かかります。

3. 受診する

健診予約日に受診。

【胃内視鏡検診】

◆申請期間：7月1日(木)～1月31日(月) ◆実施期間：7月1日(木)～2月28日(月) ◆受診券有効期間：発行日より2か月間

◆受診方法

1. 医療機関へ電話予約をする

受診可能な医療機関は、「胃内視鏡検診実施医療機関一覧」から選択してください。

2. 問診を受ける

医療機関で問診を受けた上で検査の予約を入れてください。

3. 「受診券」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込みください。
※郵送の場合は、到着までに約1週間程度かかります。

4. 受診する

健診予約日に受診。

◎胃内視鏡検診実施医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話番号
あやか内科クリニック	笠間市八雲2-5-25	0296-71-3022
石本病院	笠間市石井2047	0296-72-4051
茨城県立中央病院	笠間市鯉淵6528	0296-77-1121
笠間市立病院	笠間市南友部1966-1	0296-77-0034

医療機関名	所在地	電話番号
常陸クリニック	笠間市旭町4-7-2-1	0296-72-5911
ふじえだクリニック	笠間市東平3-1-40	0296-71-5500

●医療機関で健診を受ける方(特定健診・高齢者健診) ※心電図・眼底・貧血検査は含みません。

	○国民健康保険の方	●後期高齢者医療保険の方
対 象 者	笠間市国民健康保険加入者で、受診当日40歳以上74歳以下の方	後期高齢者医療保険に加入されている方で、受診当日75歳以上の方 (65歳以上75歳未満で認定を受けた方)
自己負担金	1,000円	無 料
受 診 期 間	令和3年4月1日～令和4年3月31日	令和3年5月1日～令和4年1月31日

○指定医療機関

国民健康 保険の方	後期高齢者 医療保険の方	医療機関名	所在地	電話番号
○	●	かさま中央クリニック	笠間市福原3633-3	0296-71-6001
○	●	神里医院	笠間市笠間1256	0296-72-0177
○	●	河村医院	笠間市笠間223-2	0296-72-2121
○	●	佐藤医院	笠間市笠間981-8	0296-72-0032
○	●	たかだ脳神経外科・内科 クリニック	笠間市赤坂9-17	0296-71-8808
○	●	メディカルケアクリニックかさま	笠間市笠間1723-2	0296-71-8585
○	●	あさひクリニック	笠間市旭町108-6	0296-78-5011
○	●	あやか内科クリニック	笠間市八雲2-5-25	0296-71-3022
○	●	笠間市立病院	笠間市南友部1966-1	0296-77-0034
○	●	友部セントラルクリニック	笠間市鯉淵6679-11	0296-73-4110
○	●	ねもとクリニック	笠間市大田町215-13	0296-77-7011
○	●	常陸クリニック	笠間市旭町472-1	0296-78-5911
○	●	ふじえだクリニック	笠間市東平3-1-40	0296-71-5500
○		石本病院	笠間市石井2047	0296-72-4051
○		立川記念病院	笠間市八雲2-12-14	0296-77-7211
○		わたなべ整形外科	笠間市鯉淵6266-140	0296-70-5577
○		梅里クリニック	笠間市下郷4468	0299-45-2002

※国民健康保険の方のみ 上記医療機関のほかに、市外の医療機関での受診もできます(県内に限る)。
詳細につきましては、茨城県医師会のホームページをご確認いただくか、保険年金課へお問い合わせください。

◆受診方法

① 医療機関へ電話予約をする。



② 保険年金課へ連絡する。



③ 「受診券」が届く。



④ 受診する。

★年に1度の特定健診!

健康に過ごせる未来のために今受診しましょう。

特定健診で生活習慣病を早期発見!早期治療!!

保健指導で生活習慣病を改善しましょう。

健診は約1時間*で終了します。

毎日健康に過ごすために特定健診を受診しましょう。

※混雑状況により健診にかかる時間が前後する場合があります。

ジェネリック医薬品を利用しましょう!

ジェネリック医薬品（後発医薬品）への切り替えにより、皆さまの薬代の負担を少なくすることができます。

メリットを正しく理解して、ジェネリック医薬品を活用してみませんか。

ご希望の方は、保険証やお薬手帳に「ジェネリック医薬品希望シール」をお貼りください。

詳しくは医療機関や薬局にご相談ください。

薬局でジェネリック希望とお伝えください。



マイナンバーカードが保険証として利用できます!

マイナンバーカードが保険証として利用できるようになりました。まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、早めの手続きをお勧めします。なお、すでにマイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルより健康保険証として利用するための事前登録が必要となります。

事前登録は、お持ちのスマートフォンや保険年金課でも登録可能です。

詳しくは厚生労働省のホームページまたは保険年金課までお問合せください。



◆歯周疾患検診

検診期間	令和3年6月1日（火）～令和4年3月31日（木）
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9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

◆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	・接種日現在65歳以上の方 ・60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害（身体障害者1級程度）を有する方、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方 ・接種期間内に65歳の誕生日をむかえる方（生活保護世帯の方を除く）には、順次通知します。	・今年度65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方で、<u>はじめて</u>高齢者肺炎予防接種を受ける方 ・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） ※過去に対象になった時に定期接種した方や、今までに全額自己負担で任意接種した方は、<u>対象となりませんのでご注意ください。</u>
接 種 期 間	令和3年10月1日(金)～令和4年1月31日(月)	令和3年4月6日(火)～令和4年3月31日(木)
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 方 法	対象者（生活保護世帯の方を除く）には、予診票を個別に通知します。 接種を希望される方は、医療機関に申込み、予診票・予防接種済証を持参して接種してください。	対象の方には個別に通知します。 市内の医療機関……直接医療機関に申し込んで、ハガキを持参して接種してください。 市外の医療機関……事前に保健センターにハガキを持参し、予診票の交付を受けてから接種してください。
接 種 場 所	茨城県内定期予防接種実施医療機関（予防接種協力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	令和3年10月1日(金)～令和4年1月31日(月)
接 種 場 所	笠間市・水戸市等予防接種協力医療機関
接 種 方 法	市内の医療機関……直接医療機関に申し込んで接種してください。 市外の医療機関……事前に保健センターで予診票の交付を受けてから接種してください。 ※市内・市外とも接種時には母子健康手帳と健康保険証を持参してください。

※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。

◆男性の風しん抗体検査・風疹第5期予防接種

対 象 者	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性のうち、平成31年4月1日以降実施していない方
検 査・接 種 期 間	令和4年3月31日まで ※抗体検査の結果は、1か月程度かかることがあります。上記期間までに抗体検査及び予防接種を完了してください。
検 査・接 種 場 所	協力医療機関（協力医療機関については厚生労働省のホームページをご参照ください）
料 金	無料（クーポン券を利用した場合のみ）
検 査・接 種 方 法	①クーポン券を利用して抗体検査を受ける ※対象となる方には、令和2年4月にクーポン券を送付しています。クーポン券を紛失してしまった場合、保健センターで再交付を受けてください。 ②抗体検査の結果、十分な量の抗体がない場合のみ、クーポン券を利用して予防接種を受ける

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)**

必要なもの 妊娠届出書(病院より発行されたものがあればご持参下さい)
マイナンバーのわかるもの(マイナンバーカード等)と運転免許証等、本人確認できるもの
※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。まずは「みらい」へご相談ください。

- 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、サポートいたします。
- 2 助産師相談：妊娠出産経過の心配事、母乳分泌や断乳に関する心配事(母乳ケアあり)などを、助産師等が個別で相談に応じます(予約制)。
- 3 産後ケア：出産後、契約産婦人科において日帰りか宿泊して、母体ケアや乳児ケア等のサービスが受けられます(自己負担あり)。
- 4 かさママサロン：妊産婦さんが定期的に集まり交流する場です(予約制)。

かさママサロン対象者 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

場 所	時 間	内 容	日 程											
			R3年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R4年 1月	2月	3月
保健センター (地域医療センター かさま内)	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 妊産婦向けストレッチ(※) ベビーマッサージ(※) (※毎回ではありません)	19日 (月)	24日 (月)	7日 (月)	19日 (月)	2日 (月)	13日 (月)	18日 (月)	1日 (月)	13日 (月)	24日 (月)	21日 (月)	14日 (月)

- 5 多胎児サロン：多胎妊娠中の妊婦さんや多胎児を育てる産婦さんだけしか分からない悩みなどを、親同士でおしゃべりしたり交流したりする場を、かさママサロンの中でもうけています。

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

対 象 初妊婦とその夫

項 目	時 間	内 容	持ち物	日 程											
				R3年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R4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)	22日 (木)	—	24日 (木)	—	—	30日 (木)	—	25日 (木)	—	27日 (木)	—	—
2コース	10:10~12:00 (受付時間10:00~10:10)	・妊娠中の食事の取り方 (調理実習)		—	20日 (木)	—	15日 (木)	—	—	7日 (木)	—	2日 (木)	—	17日 (木)	—
3コース	10:10~12:00 (受付時間10:00~10:10) ※定員に達した場合は、 午後からになります	・赤ちゃんのお世話とお風呂の入れ方		—	—	5日 (土)	31日 (土)	—	—	23日 (土)	—	11日 (土)	—	—	5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*要予約 場所・予約先:保健センター(地域医療センターかさま内)

対 象 初めての赤ちゃんとその保護者(4~7か月児)

項目	時 間	内 容	日程・該当者													
			R2年 9月生	R2年 10月生	R2年 11月生	R2年 12月生	R3年 1月生	R3年 2月生	R3年 3月生	R3年 4月生	R3年 5月生	R3年 6月生	R3年 7月生	R3年 8月生	R3年 9月生	R3年 10月生
1回目	10:00~11:00 (受付時間 9:45~10:00)	初期の離乳食の 講話と調理実習	—	—	4/7 (水)	5/12 (水)	6/2 (水)	7/7 (水)	8/4 (水)	9/1 (水)	10/6 (水)	11/10 (水)	12/1 (水)	R4 1/12 (水)	2/2 (水)	3/2 (水)
2回目		ベビーマッサージ 子育て交流	—	—	4/15 (木)	5/20 (木)	6/17 (木)	7/29 (木)	8/19 (木)	9/16 (木)	10/28 (木)	11/18 (木)	12/16 (木)	R4 1/20 (木)	2/10 (木)	3/10 (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	—	4/21 (水)	5/19 (水)	6/16 (水)	7/21 (水)	8/18 (水)	9/15 (水)	10/20 (水)	11/17 (水)	12/15 (水)	R4 1/19 (水)	2/9 (水)	3/9 (水)	—
4回目		中期の離乳食の 講話と調理実習	4/28 (水)	5/26 (水)	6/23 (水)	7/28 (水)	8/25 (水)	9/22 (水)	10/27 (水)	11/24 (水)	12/22 (水)	R4 1/26 (水)	2/16 (水)	3/23 (水)	—	—

◆2歳児キッズクラス*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 2歳児とその保護者

内 容	時 間	項 目	日 程
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	4/9(金)・4/16(金)・4/23(金)
		6月コース	6/25(金)・7/9(金)・7/16(金)
		9月コース	9/10(金)・9/17(金)・10/1(金)
		11月コース	11/26(金)・12/3(金)・12/17(金)
		R4 3月コース	3/11(金)・3/18(金)・3/25(金)

◆育児相談*要予約 予約先:保健センター(地域医療センターかさま内)

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 バスタオル
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*要予約 予約先:保健センター(地域医療センターかさま内)

お子さんの発達に関する相談に心理専門員が応じます。(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)

内 容 お子さんへの関わり方についてのアドバイス等

*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。

◆5歳児発達相談*要予約 予約先:保健センター(地域医療センターかさま内)

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・幼稚園等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。

*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

※対象となる方には事前にご案内いたします。受付時間を区切ってお案内しておりますので、通知を確認してお越しください。

健診・相談 項 目	場 所	受付時間	内 容	持ち物	日 程 ・ 該 当 者											
					R3年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R4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 ブックスタート引換券 バスタオル	14日 (水) R2年 12月生	14日 (金) R3年 1月生	18日 (金) R3年 2月生	14日 (水) R3年 3月生	6日 (金) R3年 4月生	9日 (木) R3年 5月生	13日 (水) R3年 6月生	19日 (金) R3年 7月生	10日 (金) R3年 8月生	13日 (木) R3年 9月生	4日 (金) R3年 10月生	17日 (木) R3年 11月生
	笠間公民館 (2階和室)	9:30 ～ 9:50			—	7日 (金) R2年 12月～ R3年 1月生	—	2日 (金) R3年 2月～ 3月生	27日 (金) R3年 4月～ 5月生	—	—	12日 (金) R3年 6月～ 7月生	—	7日 (金) R3年 8月～ 9月生	—	4日 (金) R3年 10月～ 11月生
	岩間公民館 (市民センター いわま3階和室)	9:30 ～ 9:50			23日 (金) R2年 12月～ R3年 1月生	—	—	1日 (木) R3年 2月～ 3月生	26日 (木) R3年 4月～ 5月生	—	22日 (金) R3年 6月～ 7月生	—	24日 (金) R3年 8月～ 9月生	—	25日 (金) R3年 10月～ 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 ～ 10:00	身体計測 育児相談 (育児・栄養・歯科)	母子健康手帳 バスタオル	30日 (金) R2年 3/16～ 4/15生	28日 (金) R2年 4/16～ 5/15生	21日 (月) R2年 5/16～ 6/12生	30日 (金) R2年 6/13～ 7/15生	30日 (月) R2年 7/16～ 8/15生	27日 (月) R2年 8/16～ 9/12生	25日 (月) R2年 9/13～ 10/15生	29日 (月) R2年 10/16～ 11/15生	20日 (月) R2年 11/16～ 12/15生	28日 (金) R2年 12/16～ R3年 1/15生	28日 (月) R3年 1/16～ 2/15生	24日 (木) R3年 2/16～ 3/15生

健診・相談 項目	場 所	受付時間	内 容	持ち物	日 程 ・ 該 当 者											
					R3年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R4年 1月	2月	3月
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)	13:10 ～ 14:10	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 バスタオル	21日 (水) R1年 8/1～ 8/21生	17日 (月) R1年 8/22～ 9/15生	8日 (火) R1年 9/16～ 10/5生 24日 (木) R1年 10/6～ 10/31生	15日 (木) R1年 11/1～ 11/26生	24日 (火) R1年 11/27～ 12/25生	10日 (金) R1年 12/26～ R2年 1/20生 29日 (水) R2年 1/21～ 2/10生	22日 (金) R2年 2/11～ 3/14生	11日 (木) R2年 3/15～ 4/2生	8日 (水) R2年 4/3～ 4/25生	12日 (水) R2年 4/26～ 5/23生 25日 (火) R2年 5/24～ 6/10生	15日 (火) R2年 6/11～ 7/6生	17日 (木) R2年 7/7～ 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)	13:10 ～ 14:10	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 バスタオル	6日 (火) H31年 1/1～ 1/25生 26日 (月) H31年 1/26～ 2/13生	21日 (金) H31年 2/14～ 3/3生	11日 (金) H31年 3/4～ 3/26生	5日 (月) H31年 3/27～ 4/17生 27日 (火) H31年 4/18～ R1年 5/8生	17日 (火) R1年 5/9～ 5/29生 31日 (火) R1年 5/30～ 6/14生	14日 (火) R1年 6/15～ 7/8生	15日 (金) R1年 7/9～ 7/27生	2日 (火) R1年 7/28～ 8/18生 30日 (火) R1年 8/19～ 9/11生	14日 (火) R1年 9/12～ 10/4生	21日 (金) R1年 10/5～ 10/31生	14日 (月) R1年 11/1～ 11/30生	8日 (火) R1年 12/1～ 12/31生
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)	13:10 ～ 14:10	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 健康診査票 子育て アンケート 歯ブラシ タオル バスタオル 採尿した容器	13日 (火) H30年 2/1～ 2/24生	13日 (木) H30年 2/25～ 3/20生 26日 (水) H30年 3/21～ 4/13生	15日 (火) H30年 4/14～ 5/7生	1日 (木) H30年 5/8～ 5/31生 13日 (火) H30年 6/1～ 6/15生	26日 (木) H30年 6/16～ 7/7生	7日 (火) H30年 7/8～ 7/23生 30日 (木) H30年 7/24～ 8/10生	5日 (火) H30年 8/11～ 8/31生 26日 (火) H30年 9/1～ 9/24生	18日 (木) H30年 9/25～ 10/12生	7日 (火) H30年 10/13～ 10/31生 21日 (火) H30年 11/1～ 11/14生	14日 (金) H30年 11/15～ 11/28生	1日 (火) H30年 11/29～ 12/13生 24日 (木) H30年 12/14～ H31年 1/7生	15日 (火) H31年 1/8～ 1/31生

※3～4か月児相談のみ、お住まいの地区でお受けください。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。

地域医療センターかさま
TEL0296-77-9145

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。

※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。

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

実施日	時 間	場 所
4月20日(火)・7月20日(火) 10月 5日(火)・1月18日(火)	13:30～15:30	笠間支所2階会議室
5月20日(木)・8月19日(木) 11月18日(木)・2月17日(木)	14:00～16:00	保健センター(地域医療センターかさま内)
6月11日(金)・9月13日(月) 12月15日(水)・3月 9日(水)	13:30～15:30	地域福祉センターいわま(旧岩間保健センター)

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(手芸、工作等)、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)