

令和4年度

(令和4年4月～令和5年3月)

保健センター一年間予定表



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	休日・年末年始区分	当番医療機関	電話番号
令和4年	4月	29日(金)	昭和の日	太田皮フ科	0296-72-7777
	5月	3日(火)	憲法記念日	ねもとクリニック	0296-77-7011
	5月	4日(水)	みどりの日	塙医院	0296-77-0072
	5月	5日(木)	こどもの日	笠間耳鼻咽喉科	0296-73-0111
	7月	18日(月)	海の日	本多内科循環器科医院	0299-37-8556
	8月	11日(木)	山の日	常陸クリニック	0296-78-5911
	8月	13日(土)	お盆	神里医院	0296-72-0177
	9月	19日(月)	敬老の日	武藤医院	0296-77-6610
	9月	23日(金)	秋分の日	河村医院	0296-72-0355
	10月	10日(月)	スポーツの日	山本内科小児科医院	0296-71-2232
	11月	3日(木)	文化の日	佐藤医院	0296-72-0032
	11月	23日(水)	勤労感謝の日	わたなべ整形外科	0296-70-5577
令和5年	12月	30日(金)	年末年始	河村医院	0296-72-0355
	12月	31日(土)	年末年始	ともべ内科クリニック	0296-70-5500
				太田皮フ科	0296-72-7777
	12月	31日(土)	年末年始	立川記念病院	0296-77-7211
				栗屋医院	0296-72-1567
	1月	1日(日)	年末年始	梅里クリニック	0299-45-2002
				柳橋医院	0296-74-2302
	1月	2日(月)	年末年始	塙医院	0296-77-0072
				たかだ脳神経外科・内科クリニック	0296-71-8808
	1月	3日(火)	年末年始	あさひクリニック	0296-78-5011
				下田整形外科	0296-73-0858
	1月	9日(月)	成人の日	友部セントラルクリニック	0296-73-4110
2月	11日(土)	建国記念の日	にしぼり整形外科	0299-37-6026	
2月	23日(木)	天皇誕生日	にしぼり整形外科	0299-37-6026	
3月	21日(火)	春分の日	あさひクリニック	0296-78-5011	

平日夜間・日曜初期救急医療

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 050-5445-2856
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 050-5445-2856
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/

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。



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 (集団健診)	健診当日満75歳以上および 65歳以上75歳未満の 後期高齢者医療保険加入者	問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査(血糖・脂質・肝機能等) ※集団健診では、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)	
	特定健診 (集団健診)	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	
生活習慣病予防健診	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	
結核検診	40歳～74歳の被扶養者		1,000円	
肺がん検診 (40～64歳の方の結核も みています)	年度内19歳～39歳	胸部X線検査	無料	
大腸がん検診	65歳以上	胸部X線検査	400円 (65歳以上は無料)	
	40歳以上	かくたん検査	900円	
前立腺がん検診	40歳以上	便潜血検査(2日法)	500円	
肝炎ウイルス検査 (B・C型)	50歳以上の男性	血液検査(前立腺特異抗原検査)	700円	
	平成14年度から令和3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 ※3	
			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		3,800円
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	20～70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		900円

※ 40歳(昭和57年4月1日～昭和58年3月31日生まれ)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5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 年度内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。

※3 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(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。

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。

- ・予約時間ごとに定員人数を設けるため、受付前の番号札配布は行いません。
- ・各受付時間の5分前から開場する予定ですが、健診の進行状況により多少前後する場合があります。早くお越しいただいても受付および入場はできません。
- ・引き続き感染症対策を実施していきます。手指消毒・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】

1. インターネットのみの先行予約

3月14日(月)午前8時30分より開始

インターネット予約は、事前のユーザー登録が必要です。(はじめてご利用の方は、3月1日(火)より登録が可能です。)

インターネット予約の
留意事項

- ・申込期間は、各健診のインターネット申込しめ切り日の午後11時59分までです。
- ・申込期間内は「空き」があれば予約内容の変更、キャンセルやキャンセル待ちも可能です。
- ・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。

スマホからの
登録・予約はこちらから



パソコンからは

<https://kenko-link.org/>

2. 期間限定のコールセンターでの予約(総合健診協会 健診予約センター)

3月22日(火)～25日(金)・3月28日(月)～31日(木)の8日間

予約専用電話：0570-077-150 午前9時00分から午後5時00分まで(土日は除く) ※上記期間は保健センターでの予約はできません

重 要

- ・スムーズに予約を完了させるため、あらかじめ健診希望日時を決めた上でご予約ください。
- ・予約以外のお問い合わせや、コールセンター受付期間外の受付・変更・キャンセルは、保健センターまでご連絡ください。
- ・電話が集中し、つながりにくい場合がありますので、あらかじめご了承ください。

3. 保健センターの窓口、電話(TEL 0296-77-9145)での予約

4月8日(金)午前8時30分より開始

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)。

【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、コールセンターで予約をする



健診1週間から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

● 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
 - 胃がん検診
 - 結核・肺がん検診
 - B・C型肝炎ウイルス検査
 - 大腸がん検診
 - 前立腺がん検診

重要

胃がん検診をご希望の方へ

胃がん検診を安全に実施するため、
右QRコードより注意事項をご確認ください。
※ホームページからもご覧いただけます。



注意事項QRコード

健診(検診)
受付時間

「胃がん検診あり」の健診日

8:00~11:30

その他の健診日

9:30~11:00 / 13:30~15:00
※ポレポレルーム…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		健診場所	インターネット 申込み切り日
6月	8日(水) 胃がん検診あり	笠間公民館	5月11日(水)
	10日(金) 胃がん検診あり	保健センター	
	13日(月)	笠間ショッピングセンター ポレポレルーム	5月18日(水)
	15日(水)※		
	16日(木)※		
	17日(金)※	地域福祉センターいわま	5月22日(日)
	21日(火)		
30日(木) 胃がん検診あり			
7月	3日(日) 胃がん検診あり	笠間公民館	5月22日(日)
	4日(月)	保健センター	6月 5日(日)
	8日(金)		
	12日(火)	地域福祉センターいわま	
	13日(水) 胃がん検診あり	保健センター	
	15日(金)	笠間公民館	6月19日(日)
	19日(火)		
	20日(水)		
25日(月)	地域福祉センターいわま		
8月	1日(月)	保健センター	7月 3日(日)
	19日(金)		
	22日(月)	地域福祉センターいわま	

健診日		健診場所	インターネット 申込み切り日	
9月	5日(月)	保健センター	8月2日(火)	
	9日(金)			
	12日(月) 胃がん検診あり	地域福祉センターいわま		
	14日(水)			
	16日(金)	保健センター		
	21日(水)	笠間公民館		8月21日(日)
	22日(木)			
30日(金) 胃がん検診あり	保健センター			
10月	4日(火)	地域福祉センターいわま	8月21日(日)	
	7日(金) 胃がん検診あり	笠間公民館		
	13日(木) 胃がん検診あり	地域福祉センターいわま	9月11日(日)	
	19日(水)	笠間公民館		
	20日(木)	保健センター	9月28日(水)	
	28日(金)			
29日(土) 胃がん検診あり				
11月	7日(月)	保健センター	9月28日(水)	
	10日(木) 胃がん検診あり	笠間公民館		
	14日(月)	保健センター	10月13日(木)	
	18日(金)	地域福祉センターいわま		
19日(土) 胃がん検診あり				

健診日		健診場所	インターネット 申込み締め切り日
8月	23日(火)	地域福祉センターいわま	7月 3日(日)
	25日(木)	笠間公民館	7月24日(日)
	26日(金)		
	31日(水)	保健センター	

健診日		健診場所	インターネット 申込み締め切り日
11月	21日(月)	保健センター	10月20日(木)
	30日(水)		
12月	1日(木)	笠間公民館	11月 6日(日)
	2日(金)		
	9日(金)	保健センター	
	12日(月)		
R5年 1月	15日(木)	地域福祉センターいわま	12月18日(日)
	16日(月)	保健センター	

●子宮頸がん・乳がん検診(集団検診) ※骨粗しょう症検診は、年間3日間のみ実施します。乳がん・子宮頸がん検診と一緒に受診できます。

検診
受付時間

乳がん検診

①10:00 ②10:20

乳がん検診・子宮頸がん検診

①12:30 ②12:50 ③13:10

骨粗しょう症検診(単独希望の場合)

①9:30 ②14:00

※すべて
時間予約制

検診日		検診場所	インターネット 申込み締め切り日
5月	17日(火)	笠間公民館	4月12日(火)
	18日(水)	保健センター	
6月	6日(月)	地域福祉センターいわま	5月11日(水)
	24日(金)	保健センター	5月22日(日)
	26日(日)	笠間公民館	
7月	9日(土)	保健センター	6月 5日(日)
	28日(木)	笠間公民館	6月19日(日)
8月	4日(木)	地域福祉センターいわま	7月 3日(日)
	8日(月)	保健センター	
	24日(水)	笠間公民館	7月24日(日)
9月	3日(土)	骨粗しょう症検診 保健センター	7月24日(日)

検診日		検診場所	インターネット 申込み締め切り日
10月	11日(火)	地域福祉センターいわま	9月11日(日)
	12日(水)	笠間公民館	
11月	11日(金)	保健センター	9月28日(水)
	16日(水)	笠間公民館	10月13日(木)
	27日(日)	地域福祉センターいわま	10月20日(木)
12月	5日(月)	保健センター	11月 6日(日)
	16日(金)	骨粗しょう症検診 笠間公民館	
R5年 1月	13日(金)	骨粗しょう症検診 地域福祉センターいわま	12月11日(日)
	28日(土)	保健センター	12月18日(日)
2月	8日(水)	笠間公民館	1月16日(月)

●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：6月1日(水)～2月28日(火)

◆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ください。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、いばらき電子申請・届出サービスでお申し込みください。
お急ぎの場合は、窓口または電話でのお申し込みをお勧めします。
※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。



子宮頸がん

いばらき電子申請・届出サービスからの
申込みはこちら



乳がん

【胃内視鏡検診】

◆申請期間：7月1日(金)～1月31日(火)

◆実施期間：7月1日(金)～2月28日(火)

◆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し込みください。
※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

検診予約日に受診。

◎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

●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・貧血検査は主治医の判断により検査を行います。

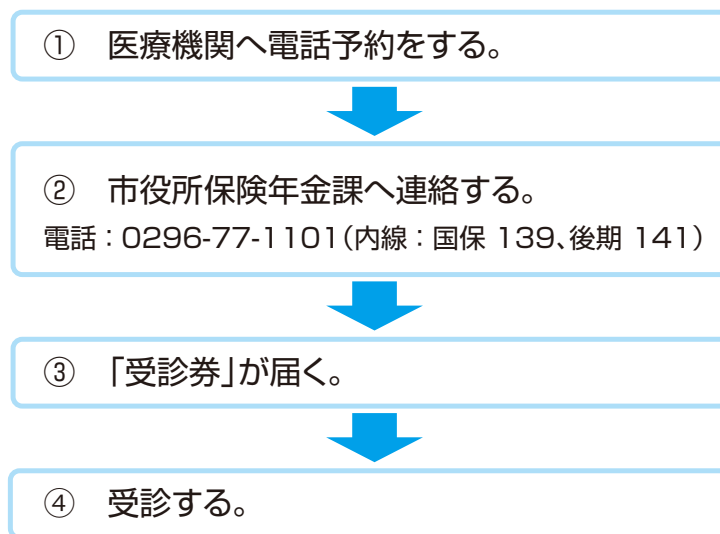
	○国民健康保険の方	●後期高齢者医療保険の方
対象者	笠間市国民健康保険加入者で、年度内40歳以上 健診当日満74歳以下の方	後期高齢者医療保険加入者で、健診当日満75歳以上の方、および65歳以上75歳未満で認定を受けた方
自己負担金	1,000円	無 料
受診期間	令和4年4月1日～令和5年3月31日	令和4年5月1日～令和5年1月31日 ※指定医療機関へは4月1日以降にご予約・お問い合わせください。

◎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
○		石本病院	笠間市石井2047	0296-72-4051
○	●	笠間中央クリニック	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
	●	下田整形外科	笠間市笠間4390-3	0296-73-0858
○	●	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
○		立川記念病院	笠間市八雲2-12-14	0296-77-7211
○	●	友部セントラルクリニック	笠間市鯉淵6679-11	0296-73-4110
○	●	ともべ内科クリニック	笠間市東平3-1-21	0296-70-5500
○	●	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
○		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、市外の医療機関でも受診できます(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



★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。

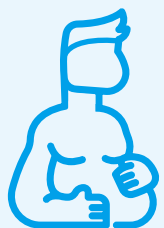
特定健診で生活習慣病を早期発見!早期治療!!
保健指導で生活習慣を改善しましょう。
健診は約1時間※で終了します。
毎日健康に過ごすために特定健診を受診しましょう。

※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。

特定健診で どんな病気が分かるの？



生活習慣病
リスクの有無



メタボリック
シンドローム

特定健診を受ける3つのメリット

メリット①
早期発見・早期治療



病気を早期発見できれば短い治療期間で済むため、身体への負担や医療費を減らすことができます。

メリット②
健康状態の維持



毎年の健診結果を見比べることで、自分の健康状態の変化を確認することができます。

メリット③
生活習慣の改善



健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがあると判定されると、食事や運動などの生活習慣改善のためのアドバイスが受けられます。

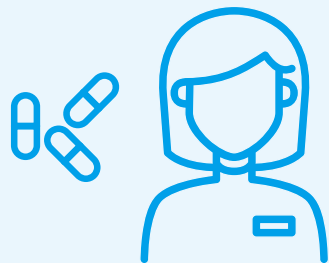
ジェネリック医薬品を利用しましょう！

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。



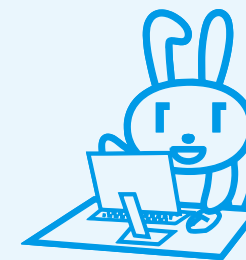
マイナンバーカードで特定健診の結果が 閲覧・提供できます！

マイナンバーカードの健康保険証利用を申請した方は、マイナポータルを通じて、令和2年度以降に受診した特定健診の結果について、閲覧・提供することができます。

特定健診情報に加え薬剤情報も閲覧できるため、健康管理や生活習慣の改善に役立てることができます。

また、特定健診の結果について、本人の同意のうえで、マイナンバーカードの健康保険証利用に対応している医療機関等へ提供することができます。

まだマイナンバーカードを取得していない方や健康保険証利用の申請をしていない方は、早めの手続きをお勧めします。



●**歯周疾患検診** ※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。

検診期間	令和4年6月1日(水)～令和5年3月31日(金)
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8日(金)午前8時30分から受け付けます。

●**健康相談** ※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、インターネット(2日前まで)または電話・窓口で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	<ul style="list-style-type: none"> 接種日現在65歳以上の方 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓また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、およ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。 	<ul style="list-style-type: none"> 今年度65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方で、はじめて高齢者肺炎球菌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) <p>※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、対象となりませんのでご注意ください。</p>
接 種 期 間	令和4年10月1日(土)～令和5年1月31日(火)	令和4年4月6日(水)～令和5年3月31日(金)
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、医療機関に申し込み、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4年10月1日(土)～令和5年1月31日(火)
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へ母子健康手帳を持参し、予診票の交付を受けてから医療機関に申し込んで接種してください。 ※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5年3月31日(金)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およ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てください。 ※対象となる方には、令和4年4月にクーポン券を送付します。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てください。

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)**

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ください）
 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・出産に関する心配事、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、生後1か月以降から4か月になる月までの母子

場 所	時 間	内 容	日 程											
			R4年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R5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)	18日 (月)	16日 (月)	20日 (月)	11日 (月)	22日 (月)	26日 (月)	24日 (月)	28日 (月)	5日 (月)	23日 (月)	20日 (月)	13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保護者が交流し、育児情報や悩みなどを共有できる場をもうけています。
(かさママサロン内・予約制)

●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 (夫は3コースのみ対象となります)

項目	時間	内容	持ち物	日程													
				R4年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R5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)	21日 (木)		23日 (木)				22日 (木)		10日 (木)		26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)			19日 (木)		14日 (木)				6日 (木)	24日 (木)			16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					4日 (土)	30日 (土)			22日 (土)		3日 (土)				4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か月ごろまで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													
			R3年 9月生	R3年 10月生	R3年 11月生	R3年 12月生	R4年 1月生	R4年 2月生	R4年 3月生	R4年 4月生	R4年 5月生	R4年 6月生	R4年 7月生	R4年 8月生	R4年 9月生	R4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	—	—	4/6 (水)	5/11 (水)	6/1 (水)	7/6 (水)	8/3 (水)	9/7 (水)	10/5 (水)	11/2 (水)	12/7 (水)	^{R5} 1/11 (水)	2/1 (水)	3/1 (水)
2回目		ベビーマッサージ 子育て交流	—	—	4/14 (木)	5/19 (木)	6/16 (木)	7/21 (木)	8/18 (木)	9/15 (木)	10/20 (木)	11/17 (木)	12/15 (木)	^{R5} 1/19 (木)	2/9 (木)	3/9 (木)
3回目	1回目、4回目 (託児受付時間 9:30~9:50)	親子でヨガ体験 子育て交流	—	4/20 (水)	5/26 (木)	6/15 (水)	7/20 (水)	8/17 (水)	9/14 (水)	10/12 (水)	11/9 (水)	12/14 (水)	^{R5} 1/18 (水)	2/8 (水)	3/15 (水)	—
4回目		中期の離乳食の 講話と調理実習	4/27 (水)	5/25 (水)	6/22 (水)	7/27 (水)	8/24 (水)	9/28 (水)	10/26 (水)	11/16 (水)	12/21 (水)	^{R5} 1/25 (水)	2/22 (水)	3/22 (水)	—	—

●2歳児キッズクラス *要予約 **2歳児歯科健診にて、お申し込みを受け付けます。**

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月15日(金)、 4月22日(金)、 5月13日(金)
		6月コース	6月24日(金)、 7月8日(金)、 7月15日(金)
		9月コース	9月9日(金)、 9月16日(金)、 9月30日(金)
		10月コース	10月21日(金)、 10月28日(金)、 11月11日(金)
		R5 2月コース	2月10日(金)、 2月17日(金)、 3月3日(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、インターネット(2日前まで)または、電話・窓口(前日まで)でお申し込みください。



インターネット
QRコード

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ご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											
					R4年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R5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	13日 (水)	20日 (金)	17日 (金)	1日 (金)	5日 (金)	2日 (金)	7日 (金)	18日 (金)	16日 (金)	13日 (金)	3日 (金)	10日 (金)
	R3年 12月生	R4年 1月生			R4年 2月生	R4年 3月生	R4年 4月生	R4年 5月生	R4年 6月生	R4年 7月生	R4年 8月生	R4年 9月生	R4年 10月生	R4年 11月生		
		13日 (金)				15日 (金)		28日 (水)		11日 (金)		20日 (金)		3日 (金)		
	笠間公民館 (2階和室)	9:30 ~ 9:50			R3年 12月 ~ R4年 1月生		R4年 2月 ~ 3月生		R4年 4月 ~ 5月生		R4年 6月 ~ 7月生		R4年 8月 ~ 9月生		R4年 10月 ~ 11月生	
	岩間公民館 (3階和室)	9:30 ~ 9:50			15日 (金)		29日 (水)		26日 (金)		21日 (金)		23日 (金)		17日 (金)	
					R3年 12月 ~ R4年 1月生		R4年 2月 ~ 3月生		R4年 4月 ~ 5月生		R4年 6月 ~ 7月生		R4年 8月 ~ 9月生		R4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	28日 (木)	30日 (月)	30日 (木)	29日 (金)	29日 (月)	29日 (木)	31日 (月)		2日 (金)	30日 (月)	27日 (月)	27日 (月)
					R3年 3/16 ~ 4/30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		R3年 11/1 ~ 12/10生	R4年 1月生	R4年 2月生	R4年 3月生
													26日 (月)			
													R3年 12/11 ~ 12/31生			

健診・相談項目	場所	受付時間	内容	持ち物	日程・該当者											
					R4年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R5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	19日 (火)	19日 (木)	8日 (水) R2年 9/21 } 10/15生	22日 (金)	23日 (火)	15日 (木)	19日 (水)	15日 (火) R3年 3/10 } 4/3生	21日 (水)	24日 (火)	15日 (水)	16日 (木)
					R2年 8/1 } 8/26生	R2年 8/27 } 9/20生	27日 (月) R2年 10/16 } 11/9生	R2年 11/10 } 12/4生	R2年 12/5 } 12/31生	R3年 1/1 } 2/9生	R3年 2/10 } 3/9生	R3年 3/10 } 4/3生	R3年 4/28 } 5/17生	R3年 5/18 } 6/14生	R3年 6/15 } 7/9生	R3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)	13:10 } 14:10	身体計測 歯科診察 育児相談 (育児・栄養・心理) 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	11日 (月)	10日 (火) R2年 1/27 } 2/25生	21日 (火)	11日 (月)	9日 (火) R2年 5/25 } 6/15生	20日 (火)	14日 (金)	8日 (火)	13日 (火)	20日 (金)	20日 (月)	24日 (金)
					R2年 1/1 } 1/26生	31日 (火) R2年 2/26 } 3/27生	R2年 3/28 } 4/25生	R2年 4/26 } 5/24生	R2年 5/25 } 6/15生	R2年 7/15 } 8/7生	R2年 8/8 } 9/5生	R2年 9/6 } 9/23生	R2年 9/24 } 10/19生	R2年 10/20 } 11/12生	R2年 11/13 } 12/5生	R2年 12/6 } 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	26日 (火)	25日 (水)	14日 (火)	7日 (木) H31年 4/1 } 4/19生	25日 (木)	6日 (火) R1年 5/25 } 6/14生	4日 (火) R1年 7/9 } 7/27生	17日 (木)	6日 (火) R1年 9/10 } 10/1生	11日 (水) R1年 10/28 } 11/22生	16日 (木)	14日 (火)
					H31年 2/1 } 2/15生	H31年 2/16 } 3/5生	H31年 3/6 } 3/31生	R1年 5/10 } 5/24生	R1年 6/15 } 7/8生	R1年 7/9 } 9/9生	R1年 8/17 } 9/9生	R1年 9/10 } 10/1生	R1年 10/28 } 11/22生	R1年 11/22 } 12/12生	R1年 12/13 } 1/11生	R1年 1/12 } 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。

保健センター
TEL 0296-77-9145

こころの相談室 ※要予約

こころの悩みや、ひきこもりの問題など、本人や家族の方の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、電話等によりご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。

実施日	時間	場所
4月19日(火) 7月19日(火) 10月18日(火) 1月17日(火)	13:30~15:30	笠間支所 2階会議室
5月12日(木) 8月18日(木) 11月17日(木) 2月16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20日(月) 9月13日(火) 12月14日(水) 3月10日(金)	13:30~15:30	地域福祉センターいわま (旧岩間保健センター)

その他、こころの悩みに関する情報・相談窓口については下記をご覧ください。

QRコードの読み取りは
こちらから



※笠間市ホームページでご参照ください。

こころのデイサービス

こころの病を持つ方を対象にグループ活動を実施しています。参加にあたっては、医師の意見書が必要です。

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、家にひきこもりがちな方。

内容：創作活動(手芸、工芸等)、レクリエーション、調理、個別相談

※ご希望の方は保健センターへご相談ください。

● 友(TOMO)

実施日	時間	場所
水曜日または木曜日(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)

保健センター (地域医療センターかさま内)

TEL 0296-77-9145