

⑰ 保健センターからのお知らせ

問・申 保健センター(笠間市南友部 1966-1) Tel 0296-77-9145

プレコンセプションケア検診を実施します

「プレコンセプションケア」とは、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが生活や健康に向き合うことです。市では、あらゆる視点から健康チェックを行い、医師や管理栄養士、保健師による助言・指導と費用の助成を行っています。

実施日 令和5年1月以降の検診予約を受け付けています。

場所 市立病院(笠間市南友部 1966-1)

検査内容 身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・糖代謝・甲状腺機能・腎機能・貧血・肝機能検査・梅毒・麻疹・風疹・水痘の抗体検査など)の検査結果をもとに、後日医師や管理栄養士、保健師による面接(オンライン対応も可能)を行います。

対象 市内在住の女性

費用 5,000円(助成は1回のみ。通常料金21,000円)

申込方法 こちらは市立病院(Tel 0296-77-0034)へ電話でお申し込みください。

若者たちの食育教室 #しあわせのモテレシピ

「食べることは生きること」であり、健康で元気に過ごすためには若いころからの健全な食生活が大切です。ご自身や大切な人の健康を守りたい方、この機会と一緒に「食育」を学びませんか。

日時 令和5年2月4日(土) 午前10時～正午 受付：午前9時45分

場所 保健センター

内容 講話：食育ミニ講話 調理体験：ミートパイ、キャベツのカレーサラダ、キャラメルラテ

対象 市内在住でおおむね20～30歳代の方

定員 10名(応募多数の場合は抽選)

参加費 300円

申込方法 窓口で直接または電話、いばらき電子申請・届出サービス(右の二次元コード)でお申し込みください。



申込期限 令和5年1月23日(月)

持ち物 エプロン、三角巾またはバンダナ、筆記用具、水分補給できるもの

こころの相談室 1～3月分

こころの悩みやひきこもりの問題などについて、ご本人や家族の方の相談を精神保健福祉士との個別面談でお受けします。事前予約制で相談内容は秘密を厳守しますのでお気軽にご相談ください。

日時(令和5年)		場所
1月17日(火)	午後1時30分～3時30分	市役所笠間支所(笠間市笠間 1532)
2月16日(木)	午後2時～4時	保健センター
3月10日(金)	午後1時30分～3時30分	地域福祉センターいわま(笠間市下郷 5139-1)

こころのデイサービス 友(TOMO)

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。参加するには医師の意見書が必要ですので事前にご相談ください。

日時 水曜日または木曜日(月2回) 午前10時～午後2時

場所 保健センター

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 作業療法士や保健師との創作活動(手芸、工作等)、調理実習、レクリエーション、個別相談

8ページ **小さな命大切に。犬・猫の不妊、去勢手術をしましょう。**