

**④ 「健康相談」をご活用ください**

問・申 健康医療政策課 TEL 0296-77-9145

保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別の相談を実施しています。自分らしい日常を送るために、自分に合った健康づくりを考えませんか。



申し込みはこちら

**【相談例】**

- ・健診や検査を受けたあとの、栄養バランスや血液検査の結果の振り返りがしたい。
- ・運動不足が気になる。 ・禁煙がしたい。飲酒量を減らしたい。
- ・日常的な口腔ケアやお口と全身の健康の関係について知りたい。

日時		場所
毎週火曜日	午前9時～11時 (30分毎予約制)	地域医療センターかさま行政棟(笠間市南友部 1966-1) 市役所 笠間支所(笠間市笠間 1532)
毎週木曜日		地域福祉センターいわま(笠間市下郷 5139-1)

**申込方法** 電話、または子育て・福祉相談ウェブ予約(右上の二次元コード)で実施の2日前までにお申し込みください。

**⑤ 精神保健事業のご案内**

問・申 健康医療政策課 TEL 0296-77-9145

**〇こころの相談室 5～7月分**

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、相談内容については秘密を厳守しますので、お気軽にご相談ください。

日時		場所
5月16日(木)	午後2時～	地域医療センターかさま 行政棟(笠間市南友部 1966-1)
6月11日(火)	午後2時30分～	地域福祉センターいわま(笠間市下郷 4438-7)
7月23日(火)	午後1時30分～	市役所 笠間支所(笠間市笠間 1532)

**〇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 月2回 午前10時～午後2時

場所 地域医療センターかさま 行政棟(笠間市南友部 1966-1)

対象 回復状態にある精神障がい者で、就労に自信が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、個別相談等

※詳細は「令和6年度 健康づくり年間予定表」P11をご覧ください。

**笠間市立病院で、日曜・平日夜間初期救急診療を行っています。**

**平日夜間 午後7時～9時(土曜日・祝日・年末年始を除く)**

**日曜日 午前9時～午後5時**

**TEL 0296-77-0034 (電話確認のうえ、受診してください。)**