

# 令和2年度 石岡市保健センター年間予定表(母子)

## 2020年4月～2021年3月

内容に一部変更が生じることがあります。市広報紙で御確認ください。

<b>石岡保健センター</b> 〒315-0027 石岡市杉並2-1-1 TEL 0299(24)1386 FAX 0299(24)4638 受付時間 8:30～17:15 月～金(年末年始祝日除く)	<b>八郷保健センター</b> 〒315-0116 石岡市柿岡2750 TEL 0299(43)6655 FAX 0299(44)1492 受付時間 8:30～17:15 月～金(年末年始祝日除く)	<b>子育て世代包括支援センター</b> <石岡>石岡保健センター内 TEL 0299(24)1390 <八郷>八郷保健センター内 TEL 0299(43)6655 受付時間 9:00～16:00 月～金(年末年始祝日除く)
--	---	--

### 乳幼児健康診査

\* 受付時間 12:50～13:20  
 \* 会場 石岡保健センター  
 \* 持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ(4～5か月児健診以外)  
 \* 対象者に個別通知をします  
 ※4月～6月の対象者の詳細はHPを参照してください。

4～5か月児健診	1歳6か月児健診	2歳児母子歯科健診	3歳児健診
4月7日(火) (R1年10・11月生)※	4月21日(火) (H30年8・9月生)※	4月8日(水) (H29年12月・H30年1月生)※	4月22日(水) (H28年12月・H29年1月生)※
5月12日(火) (R1年11・12月生)※	5月19日(火) (H30年9・10月生)※	5月20日(水) (H30年1・2月生)※	5月27日(水) (H29年1・2月生)※
6月2日(火) (R1年12月・R2年1月生)※	6月16日(火) (H30年10・11月生)※	6月17日(水) (H30年2・3月生)※	6月24日(水) (H29年2・3月生)※
7月7日(火) (R2年2月生)	7月21日(火) (H30年12月生)	7月15日(水) (H30年4月生)	7月22日(水) (H29年4月生)
8月4日(火) (R2年3月生)	8月18日(火) (H31年1月生)	8月19日(水) (H30年5月生)	8月26日(水) (H29年5月生)
9月1日(火) (R2年4月生)	9月15日(火) (H31年2月生)	9月16日(水) (H30年6月生)	9月23日(水) (H29年6月生)
10月6日(火) (R2年5月生)	10月20日(火) (H31年3月生)	10月21日(水) (H30年7月生)	10月28日(水) (H29年7月生)
11月10日(火) (R2年6月生)	11月24日(火) (H31年4月生)	11月18日(水) (H30年8月生)	11月25日(水) (H29年8月生)
12月1日(火) (R2年7月生)	12月15日(火) (R1年5月生)	12月16日(水) (H30年9月生)	12月23日(水) (H29年9月生)
1月12日(火) (R2年8月生)	1月19日(火) (R1年6月生)	1月13日(水) (H30年10月生)	1月27日(水) (H29年10月生)
2月2日(火) (R2年9月生)	2月16日(火) (R1年7月生)	2月17日(水) (H30年11月生)	2月24日(水) (H29年11月生)
3月2日(火) (R2年10月生)	3月16日(火) (R1年8月生)	3月17日(水) (H30年12月生)	3月24日(水) (H29年12月生)

### 1歳児健康相談

\* 受付時間 12:50～13:20  
 \* 会場 八郷保健センター  
 \* 持ち物 母子健康手帳  
 歯ブラシ  
 \* 対象者に個別通知をします

1歳児相談
4月10日(金) (H31年3・4月生)※
5月8日(金) (H31年4月・R1年5月生)※
6月5日(金) (R1年5・6月生)※
7月3日(金) (R1年7月生)
8月7日(金) (R1年8月生)
9月11日(金) (R1年9月生)
10月2日(金) (R1年10月生)
11月6日(金) (R1年11月生)
12月4日(金) (R1年12月生)
1月8日(金) (R2年1月生)
2月5日(金) (R2年2月生)
3月5日(金) (R2年3月生)

### マタニティスクール

\* 受付時間 パースピクス 9:30～9:45 パパ・ママスクール 8:45～9:00  
 \* 会場・申込先 八郷保健センター  
 \* 持ち物 母子健康手帳、飲み物、タオル ※パースピクスは、運動のできる服装・くつでお越しください。

パースピクス		パパ・ママスクール	
時間 9:45～12:00	対象 妊婦、産婦、生後6か月未満の乳児	時間 9:00～12:00	対象 妊婦とその家族(祖父母も大歓迎)
定員 15名	内容 妊婦、産婦向けの体操 産婦と乳児と一緒に体操します 栄養のお話(初回参加のみ)	内容 妊娠・出産の経過、 母乳やミルクの話 沐浴体験、妊婦体験	
4月24日(金)	10月23日(金)	4月20日(月)	10月19日(月)
5月29日(金)	11月27日(金)	5月16日(土)	11月16日(月)
6月19日(金)	12月18日(金)	6月15日(月)	12月13日(日)
7月31日(金)	1月22日(金)	7月19日(日)	1月16日(土)
8月28日(金)	2月26日(金)	8月3日(月)	2月15日(月)
9月18日(金)	3月26日(金)	9月26日(土)	3月14日(日)

### 離乳食講習会

離乳食の簡単な作り方、役立つポイントを紹介します。  
 \* 実施時間 9:00～13:00  
 \* 持ち物 エプロン・三角巾・保育に必要なもの  
 \* 申込先・会場 八郷保健センター  
 \* 対象 生後4か月～7か月児程度  
 \* 申込期間 講習会日1ヶ月前から1週間前まで  
 \* 定員 各日15名になり次第締め切ります。

5月26日(火)	11月26日(木)
7月28日(火)	2月25日(木)
9月10日(木)	

### 親子クッキング

食生活改善推進員さんの協力で親子で楽しくクッキング。  
 \* 実施時間 9:30～13:00  
 \* 持ち物 エプロン・三角巾  
 \* 申込先 各保健センター(東地区公民館は石岡保健センターへ申し込み)  
 \* 定員 各日15名になり次第締め切ります。

申込期間:7/1～7/22

東地区公民館	八郷保健センター
対象:小学生	対象:4歳～未就学児
7月31日(金)	7月30日(木)
8月1日(土)	8月1日(土)

### 母子健康手帳

発行場所:子育て世代包括支援センター  
 \* 妊娠した方を対象に、母子健康手帳を発行します。  
 \* 妊娠・出産・産後について一緒に計画を立てます。  
 \* 市民課・市民窓口課でも発行しています。

### 産後ケア事業

対象:産後の体調不良や育児不安がある母子  
 内容:訪問、通所、宿泊によって、育児指導や産後のケアを受けられます。  
 \* 詳しくは子育て世代包括支援センターへお問い合わせください。

### 妊婦医療機関健診

\* 妊婦一般健康診査受診票を利用して、県内医療機関等で妊婦健診を出産まで受診できます。  
 \* 県外で受診予定の方は、ご連絡ください。  
 \* 受診票は母子健康手帳と一緒に交付しています。

### 妊婦歯科健康診査

\* 妊婦歯科健康診査受診票を利用して、石岡市歯科医師会協力医療機関で妊婦歯科健康診査を1回無料で受診できます。  
 \* 受診票は母子健康手帳と一緒に交付しています。

### 子育て相談

\* 子育て世代包括支援センターでは、保健師、助産師、保育士が子育ての相談に応じます。気軽にお電話ください。

### 5歳児健康相談

\* 年中児を対象に、就学に向けた相談を行います。  
 \* 対象となる方には10月頃に問診票を配布します。

### 産婦健康診査

\* 産婦健康診査受診票を利用して、県内の協力医療機関で産婦健康診査を2回まで受けることができます。  
 ①産後2週間 ②産後1か月 ※実施の有無は医療機関にご確認ください  
 \* 受診票は母子健康手帳と一緒に交付しています。

### 乳児医療機関健診

\* 乳児一般健康診査受診票を利用して、県内の医療機関で乳児健診を2回まで受けることができます。  
 ①生後3～6か月 ②生後9～11か月  
 \* 受診票は母子健康手帳と一緒に交付しています。

### 子どもの予防接種

★予防接種の受け方	★予防接種の種類
* 予防接種指定医療機関での個別接種です。 * 指定医療機関に電話予約をしてお受けください。 * 接種のときは母子健康手帳・予診票を持参しましょう。 * 指定医療機関以外で接種する場合は、保健センターにご連絡ください。	定期予防接種 * 母子健康手帳と一緒に予診票をお渡しします * 不活化ワクチン ヒブ・小児肺炎球菌・B型肝炎・4種混合・日本脳炎 * 生ワクチン BCG・麻しん風しん混合・水痘 任意予防接種(一部助成) * おたふくとロタは母子健康手帳と一緒に予診票をお渡しします * インフルエンザは対象の方に有効期間にあわせて郵送します
★予防接種の間隔 生ワクチン → 27日以上あける 不活化ワクチン → 6日以上開ける * 詳しくは予防接種のしおりをご覧ください。なお、予防接種法改正等に伴い変更が生じる場合があります。	定期予防接種 生ワクチン おたふく(助成額3,000円 1回)・ロタ(助成額5,000円 2回) 不活化ワクチン インフルエンザ(助成額2,000円 1回)

### こんにちは赤ちゃん訪問

\* 対象:4か月までの赤ちゃんのいる家庭  
 \* 内容:保健師が家庭訪問します。  
 \* 赤ちゃんの体重測定、健診や予防接種について説明いたします。  
 \* 赤ちゃんが生まれたら、出生届と一緒に「出生連絡票」を市役所に提出してください。  
 \* 出生連絡票は母子健康手帳と一緒に交付しています。

### 発達フォロー教室

\* 対象:未就学児で発達やこぼしが気になる親子、子育てに悩む親子  
 \* 内容:集団遊び、個別相談  
 \* 心理相談員、言語聴覚士との専門的な相談が可能です。  
 \* 保健師、保育士と子育てに関する相談も行います。  
 \* 予約制。希望する方は子育て世代包括支援センターにお問い合わせください。

### 成人風しん予防接種の費用助成

\* 対象:①妊娠を予定、または希望している女性と配偶者  
 ②妊娠している女性の配偶者  
 \* ①②は事実婚、婚姻予定を含みます。  
 \* 助成額:麻しん風しん混合ワクチン(助成額5,000円 1回)  
 風しんワクチン(助成額3,000円 1回)  
 \* 助成方法:接種後の償還払いとなります。詳しくはお問い合わせください。

### 不妊治療費補助事業

\* 対象:①不妊検査・一般不妊治療を受けた方(1回のみ)  
 ②茨城県不妊治療費補助事業による交付決定を受けた方  
 \* 助成額:1回の治療につき5万円を限度  
 \* 補助を受けるには条件があります。詳しくはお問い合わせください。

### 定期予防接種再接種費用補助事業

\* 骨髄移植等医療行為後に定期予防接種を再接種した場合の費用を補助します。  
 \* 再接種前の事前申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

### 緊急診療・在宅当番診療

※詳しくは市広報紙等でお知らせします

石岡市緊急診療(内科・小児科)	在宅当番診療(外科)
○場所:石岡市医師会病院 石岡市大砂10528-25	○場所:当番に当る医療機関
○電話:0299(23)3515	○休日(日曜・祝日)・年末・年始の昼間 9時～11時30分、13時～15時30分
○休日(日曜・祝日)・年末・年始の昼間 9時～11時30分、13時～15時30分	在宅当番診療(歯科)
○休日(日曜・祝日)及び土曜(10月～3月) 年末・年始の夜 18時～21時30分	○場所:当番に当る医療機関 OGW・お盆・年末・年始の昼間 9時～11時30分、13時～15時30分

※令和2年度より4～9月の土曜夜間の緊急診療は休診です(10月～3月は土曜夜間も診療します)

### 緊急・重症のときは

119  
**茨城子ども救急電話相談**  
 #8000または03-6667-3377  
**茨城おとな救急電話相談**  
 #7119または03-6667-3377  
 ※上記はいつでも24時間365日対応

茨城県救急医療情報システム  
<http://www.qq.pref.ibaraki.jp/>  
 こちら▶

### 献血

～わずかな時間で救える命～ ※日程については、市広報紙等でお知らせします。  
 16歳から69歳までの健康な方に献血の御協力をお願いします。  
 65歳以上の方につきましては、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。