

# 令和5年度 小美玉市 成人保健事業年間予定表

【窓口・問い合わせ先】 午前8時30分～午後5時15分 (土・日・祝日を除く)	美野里	四季健康館(健康増進課)	☎0299-48-0221
	小川	小川保健相談センター	☎0299-58-1411
	玉里	玉里保健福祉センター	☎0299-48-1111

玉里保健福祉センターは本庁経由(内線3310)

## 【総合健診・住民健診の内容・個人負担金等】

※令和6年3月31日まで(令和5年度内)の到達年齢が基準になります。

健診項目	総合	住民	対象者	個人負担金	内容	
健康づくり健診	○	○	19～39歳	1,000円	問診・身体計測(腹囲含む)・血圧測定 血液検査・尿検査・心電図・眼底検査	
特定健診	○	○	40～74歳で国民健康保険に加入している方		医療保険者により受診券・個人負担金・検査項目が異なります。 詳しくはご加入の健康保険組合へお問い合わせください。	
後期高齢者健診	○	○	上記以外で、市で受診可能な受診券をお持ちの方	無料 有料	問診・身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査 心電図・眼底・貧血・尿酸・クレアチニン	
がん検診	バリウム検診	○	×	40歳以上	各項目 500円	バリウム検査
	リスク検診	○	×	40・45・50・55・60・65・70歳の バリウム検診受診者		血液検査(ピロリ菌等) ★胃がん発生リスクを判定します。
	大腸がん検診	○	×	40歳以上		便潜血反応検査(2日間採便)
	前立腺がん検診	○	○	50歳以上の男性	血液検査	
	肺がん検診	○	○	40歳以上(結核検診を含む)	無料	胸部レントゲン検査
	結核検診	○	○	65歳以上(肺がん検診を含む)	500円	血液検査(B型・C型肝炎検査)
肝炎ウイルス検査	○	○	40歳以上の過去未受診者			

このマークがついている集団健診の予約先は紙面最下部をご覧ください。

【特定健診・後期高齢者健診の問い合わせ】  
医療保険課 ☎0299-48-1111  
(内線1103・1106)

個人負担金無料の方  
(有料の追加項目除く)  
・75歳以上の方  
・生活保護受給者  
・精神障がい者保健福祉手帳 1・2級  
(手帳該当の方は検診当日お持ちください)

## 総合健診 【要予約】 ※胃・大腸がん検診を含めた検診(健診)を受けたい方向け

受付時間	日程				
8:00～11:30 (30分ごとの予約制)	6月	7月	8月	10月	12月
	7(水) 美野里	29(土) 小川	1(火) 美野里	3(火) 美野里	7(木) 美野里
	8(木)		4(金) 美野里	22(日) 玉里	
	14(水) 小川		25(金) 玉里	11月	
	15(木)		9月	19(日) 小川	
	21(水) 玉里		8(金) 美野里		
			24(日) 美野里		
			28(木) 小川		
			29(金)		
予約期間	WEB	5月15日(月)～5月19日(金)	6月25日(日)～6月29日(木)	8月31日(木)～9月2日(土)	10月24日(火)～10月26日(木)
	電話	5月16日(火)～5月19日(金)	6月26日(月)～6月29日(木)	9月1日(金)～9月2日(土)	10月25日(水)～10月26日(木)

## 生活習慣病予防相談会 【要予約】

内容	健診結果や生活習慣病予防等についての個別相談会です。保健師や管理栄養士がアドバイスします。
対象者	健診を受けた方、健康について相談がある方
日程	8月8日(火) 小川 11月24日(金) 小川 9月12日(火) 美野里 12月25日(月) 美野里 10月23日(月) 玉里 2月28日(水) 玉里

## 病態別教室 【要予約】

内容	血糖スリム教室	血液サラサラ教室
内容	病態や食事の基本・改善ポイントなどを学びます。	病態や食事の基本・改善ポイントなどを学びます。
対象者	血糖値・肥満が気になる方	血圧・脂質が気になる方
日程	7月31日(月) 小川 9月11日(月) 美野里 10月20日(金) 玉里 11月21日(火) 小川 12月21日(木) 美野里 2月27日(火) 玉里	

## ヘルスアップ教室 【要予約】

内容	リラクセス ヨガ	代謝アップ ヨギピラティス	女性の健康	ロコモ予防
内容	テーマに合わせた運動・食事・健康について学びます。			
対象者	30～74歳	40～59歳	60～74歳	
日程	6月 小川	10月 玉里	1月～2月 玉里	2月～3月 美野里
			11月～12月 美野里	

## 住民健診 【要予約】 ※胃・大腸がん検診以外の検診(健診)のみ受けたい方向け

受付時間	日程				
9:30～11:00 13:30～15:00 (30分ごとの予約制)	6月	7月	8月	10月	12月
	29(金) 美野里	19(水) 小川	7(月) 美野里	4(水) 美野里	6(水) 美野里
	30(金)	27(木) 玉里	28(月) 玉里	24(火) 美野里	13(水) 玉里
		28(金) 小川	9月	2(木) 美野里	22(金) 小川
			5(火) 小川		
				8月31日(木)～9月2日(土)	10月24日(火)～10月26日(木)
予約期間	WEB	5月15日(月)～5月19日(金)	6月25日(日)～6月29日(木)	8月31日(木)～9月2日(土)	10月24日(火)～10月26日(木)
	電話	5月16日(火)～5月19日(金)	6月26日(月)～6月29日(木)	9月1日(金)～9月2日(土)	10月25日(水)～10月26日(木)

## 女性のがん検診(集団) 【要予約】 ★骨粗しょう症検診実施日

内容・受付時間	日程					
乳がん検診 10:00～10:30 (2段階制)	6月	7月	8月	9月	10月	11月
	9(金) 小川	5(水) 美野里	2(水) 玉里	★3(日) 小川	6(金) 小川	★1(水) 美野里
子宮頸・乳がん検診 12:30～13:20 (3段階制)	12(月) 美野里	★10(月) 小川	3(木) 小川	13(水)	24(火) 美野里	22(水) 小川
	23(金) 玉里	14(金) 美野里	9(水)	20(水) 美野里	★29(日) 玉里	12月
予約期間	WEB	5月22日(月)～5月25日(木)	7月5日(水)～7月7日(金)	7月25日(火)～7月27日(木)	9月6日(水)～9月8日(金)	9月26日(火)～9月28日(木)
	電話	5月23日(火)～5月25日(木)	7月6日(木)～7月7日(金)	7月26日(水)～7月27日(木)	9月7日(木)～9月8日(金)	9月27日(水)～9月28日(木)

## 骨粗しょう症検診 【要予約】

対象者	20歳以上の女性
内容	かかとの骨に超音波を当てて骨密度を測定します。 ※女性のがん検診(集団)と一緒に受診できます。
日程	女性のがん検診(集団)の★記載日
受付時間	13:40～13:50(骨粗しょう症検診のみの方)
個人負担金	500円
予約期間	女性のがん検診(集団検診)をご覧ください。

## ほねぶと講演会 【要予約】

内容	医師・管理栄養士が骨粗しょう症予防のための講演を行います。
日程	令和6年1月30日(火)

## 歯周病検診(医療機関) 【要予約】

対象者	40・50・60・70歳の方 ※歯の治療中・総義歯で歯のない方は対象外
実施期間	令和5年6月～令和6年2月末
内容	問診、口腔内検査、結果説明と保健指導
個人負担金	500円
医療機関(五十音順)	石崎歯科医院 小美玉歯科クリニック かいたう歯科医院 羽鳥デンタルクリニック 木村歯科医院 東歯科医院 くにふだ歯科医院 みのりデンタルクリニック 光林堂歯科医院

## 予防接種

種類	インフルエンザ(期間中1回)	成人用肺炎球菌(過去未接種者のみ1回)
対象者	満65歳以上の方及び満60歳～64歳で内部障がいにより身障1級相当の方	令和6年3月末で65歳以上になる方及び満60歳～64歳で内部障がいにより身障1級相当の方
助成期間	令和5年10月～令和6年1月末予定	令和5年4月～令和6年3月末予定

## 女性のがん検診(医療機関) 【要予約】

対象者	集団検診を受診できない方	
実施期間	令和5年6月～令和6年2月末	
申込方法	医療機関に予約し、各保健センターへ電話または窓口で申し込み	
医療機関	子宮頸・乳がん	北水会記念病院・水戸中央病院・霞ヶ浦医療センター
	子宮頸がん	けやきクリニック・小埜医院・富田産婦人科医院・松葉産婦人科
	乳がん	山王台病院

## 【女性のがん検診の内容・個人負担金等】

対象者	子宮	乳		個人負担金		受診間隔
		超音波	マンモ	集団	医療機関	
20～29歳	○					1年に1度
30～39歳	○	○		各項目500円	各項目1,000円	マンモグラフィのみ2年に1度
40～56歳	○	○	○			
57歳以上	○					

## こころの相談 【要予約】

内容	精神保健福祉士等によるこころの悩みや憂うつ等に関する個別相談
対象者	こころの相談を希望する方(家族などからの相談も可)
日程・会場	広報紙・市HP・窓口でご確認ください。
時間	①9:30 ②10:15 ③11:00(1枠 45分程度)

## こころの体温計

こころの健康状態がわかります。今の自分のストレス度や落ち込み度を調べてみましょう。

## デイケア

日程	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
時間	20(木)	18(木)	15(木)	20(木)	17(木)	21(木)	12(木)	16(木)	14(木)	18(木)	15(木)	14(木)
会場	美野里											

## 集団健診の予約先

※予約期間内のみ受付。(予約期間を過ぎた場合は、各保健センターへご連絡ください。)  
※予約以外に関するお問合せは、各保健センターへご連絡ください。

**WEB予約**  
・24時間申込みOK!  
(初日9:00～/最終日17:00まで)  
・先行予約が可能

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

**電話予約(9:00～17:00)**  
**0570-077-150**  
茨城県総合健診協会 健診予約センター

各健診の詳細はこちら!

年間予定表は1年間使用します。大切に保管して下さい。日程等の変更・事業の詳細は「広報おみたま お知らせ版」に掲載されます。  
年間予定表・広報紙の内容は、小美玉市ホームページ(<http://city.omitama.lg.jp>)でも確認できますのでご利用ください。