

集団検診 11月・12月 女性のがん検診の予約

1. 予約期間 定員になり次第締め切ります



ネットで予約

健診 Web 予約サービス ▶▶▶

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

予約期間 9月26日(火)～28日(木)

受付時間 24時間(初日 9:00～/最終日 17:00 まで)



電話で予約

健診予約センター(茨城県総合健診協会)

予約期間 9月27日(水)～28日(木)

電話番号 0570-077-150

受付時間 9:00～17:00(予約期間内のみ受付)

※予約期間終了後、または予約以外のお問い合わせは、下記問い合わせ先へご連絡ください。

2. 検診日程 骨: 骨粗しょう症検診実施日

日程	会場
骨 11月 1日 水	四季健康館
▶ 11月22日 水	小川文化センターアピオス
▶ 12月18日 月	四季健康館

■当日の受付時間

乳がん検診のみ 10:00～10:10、10:20～10:30
 子宮頸・乳がん検診 12:30～12:40、12:50～13:00、13:10～13:20
 骨粗しょう症検診のみ 13:40～13:50

※女性のがん検診と骨粗しょう症検診を同日に受診希望の方は、女性のがん検診の受付時間で骨粗しょう症検診も一緒に受診できます。

【会場変更】

11月22日の会場は「小川文化センターアピオス」に変更しました。※問い合わせは下記の小川保健相談センターにご連絡ください。

3. 検診内容・個人負担金等

対象者年齢 令和6年3月31日基準	子宮頸がん検診	乳がん検診		骨粗しょう症検診	受診間隔	個人負担金
		超音波	マンモ			
20～29歳	○	—	—	○	1年に1度	500円
30～39歳	○	○	—	○		
40～56歳	○	○	○	○	マンモは 2年に1度	
57歳以上	○	—	○	○		

※個人負担金が無料の方

- ・クーポン対象の方
- ・75歳以上の方
- ・身障手帳1・2級の方
- ・精神手帳1・2級の方
- ・療育手帳^ア・Aの方
- ・生活保護受給者

●自覚症状のある方(不正出血、異常なおりもの、乳房のしこり・痛みなど)、医療機関で経過観察中の方、毎回精密検査になる方は、医療機関で直接受診しましょう。●妊娠中の方や令和5年4月以降に人間ドックや職場等で受診済・受診予定の方は対象外です。●産後3か月までの方は子宮頸がん検診が受けられません。

医療機関でも女性のがん検診を受けられます

1. 実施期間

令和6年2月29日(木)まで

2. 対象年齢・検査項目

集団検診と同様です。

※集団検診を受診した方は対象外

3. 受診の流れ

①登録医療機関へ予約

②保健センターへ電話・ネット・窓口で受診券申し込み

※電話・ネットは検診日2週間前まで

③医療機関で検診 → 会計 → 終了

※個人負担金は各項目1,000円

受診券
申し込み



■登録医療機関 下記以外は健康増進課へお問い合わせください。

所在地	医療機関	電話番号	子宮	乳
小美玉市	小埜医院	0299-58-3185	○	—
	けやきクリニック	0299-36-7777	○	—
石岡市	富田産婦人科医院	0299-23-0311	○	—
	松葉産婦人科	0299-23-2157	○	—
	山王台病院	0299-26-3130	—	○
水戸市	北水会記念病院	029-303-3005	○	○
	水戸中央病院	029-309-8521	○	○
土浦市	霞ヶ浦医療センター	029-822-5050	○	○

健康増進課 健康支援係(四季健康館) ☎ 0299-48-0221(内線4001)

小川玉里保健係(小川保健相談センター) ☎ 0299-58-1411

あなたの健康づくりを応援する教室と相談会を開催します！

これから運動を始めたい方にも！

代謝アップ教室

～ゆがみリセットコース～

10月3日(火)・10日(火)・17日(火)

24日(火)・31日(火)

13:30～15:00(受付13:00～)

ふと鏡を見たとき、自分の姿勢が気になりませんか？姿勢の悪さや身体のゆがみは代謝を下げることに加え、腰痛や肩こり等の不調を引き起こす原因にもなります。最新器具で日頃のゆがみをリセットし、美ボディを目指しましょう。

内容	健康チェック(腹囲・体力・骨密度測定・姿勢のゆがみ)、運動(ストレッチポールやスティックを用いたストレッチ・筋トレなど)、栄養講話
場所	玉里保健福祉センター
対象	30歳～74歳までの方
定員	20名(先着順)
講師	健康運動指導士・ヨガインストラクター 上田 和代 氏
申込方法	インターネット・電話・窓口
申込期間	9月11日(月)～14日(木)

問 小川保健相談センター
☎ 0299-58-1411



参加
無料

5回
コース

血糖値が気になる方へ

血糖スリム教室

10月20日(金) 13:30～15:00(受付13:15～)

高血糖を放っておくと、自覚症状がなくても糖尿病・合併症を引き起こします。「ちょっと高い」と思った今がチャンス！血糖コントロールは早期ほど上手くなります。生活の中で実践できる「コツ」を学んでみませんか？ご家族での参加も大歓迎です。

内容	保健師・管理栄養士による健康講座 「高血糖がカラダに及ぼす影響」、「高血糖・肥満になりにくい食事、食生活改善のポイント」
場所	玉里保健福祉センター
対象	次のいずれかに該当する方 ・HbA1c 5.6%以上 ・BMI 25以上 ・腹囲 男/85cm以上、女/90cm以上
定員	15名(先着順)
申込方法	インターネット・電話・窓口
申込期間	9月25日(月)～28日(木)

問 小川保健相談センター
☎ 0299-58-1411



参加
無料

1回
コース

保健師・管理栄養士に相談できます

生活習慣病予防相談会

10月23日(月)・11月24日(金)

① 9:30～ ② 10:30～ ③ 13:30～

④ 14:30～ ※1人30～45分程度

健診結果の見方や体調の悩みについて、保健師・栄養士にゆくり個別相談ができます。あなたに合った生活習慣改善の方法を一緒に考えましょう。ご希望の方は無料で筋肉量・内臓脂肪量・基礎代謝量測定やストレスチェックも受けられます。

内容	個別の健康相談、健康チェック(体組成計でのからだ分析、ストレスチェック)
場所	10月23日 玉里保健福祉センター 11月24日 小川保健相談センター
対象	検診を受けた方、健康について相談したい方
定員	各日10名程度
持ち物	検診結果表(検診を受けた方のみ)
申込方法	電話
申込期間	相談日前日まで

問 健康増進課 健康支援係(四季健康館)
☎ 0299-48-0221(内線4001)

参加
無料

コレステロール値が気になる方へ

血液サラサラ教室

11月21日(火) 13:30～15:00(受付13:15～)

脂質異常は、中性脂肪が高いタイプと、コレステロールに異常があるタイプでは改善策が異なります。自身の特徴を知り、生活の中でできることを一緒に考えましょう！

内容	保健師・管理栄養士による健康講座 「高血圧と脂質異常がカラダに及ぼす影響」、「高血圧・脂質異常になりにくい食事・食習慣改善のポイント」
場所	小川保健相談センター
対象	次のいずれかに該当する方 ・最高血圧 130mmHg以上または最低血圧 85mmHg以上 ・HDL39mg/dl以下 ・LDL120mg/dl以上 ・中性脂肪 150mg/dl以上
定員	15名(先着順)
申込方法	インターネット・電話・窓口
申込期間	10月30日(月)～11月2日(木)

問 小川保健相談センター
☎ 0299-58-1411



参加
無料

1回
コース