

令和2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3年3月31日まで(令和2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		
			上記以外で、市で受診可能な受診券をお持ちの方		
後期高齢者健診	○	○	満75歳以上の方 及び 一定の障がいがある65歳以上の方	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	○	×	各項目 500円	バリウム検査
	リスク検診 【★新規】	○	×		血液検査(ピロリ菌等) ★胃がんのなりやすさを検査します。
	大腸がん検診	○	×		便潜血反応検査(2日間採便)
	前立腺がん検診	○	○		血液検査
	肺がん検診	○	○		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)	無料	胸部レントゲン検査
肝炎ウイルス検査	○	○	40歳以上の過去未受診者	500円	血液検査(B型・C型肝炎検査)

【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1102・1106)

各種検診等 個人負担金無料の方 (有料の追加項目除く)

- ・満75歳以上の方
- ・生活保護受給者
- ・療育手帳 A・A
- ・身体障がい者手帳 1・2級
- ・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】 ※胃がん・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											
7:00～10:30 (30分ごとの予約制)	6月			8月			9月			11月		
	10(水)			2(日)	玉里	1(火)	小川	14(土)	美野里			
	11(木)	美野里		7(金)	美野里	2(水)						
	12(金)			17(月)		23(水)	美野里	12月				
	21(日)		小川	18(火)	玉里	24(木)	美野里	2(水)	美野里			
	22(月)			19(水)								

申込期間: 1次募集 5月18日(月)～5月22日(金) / 2次募集 8月3日(月)～8月7日(金)

【総合健診・女性のがん集団検診 申し込み方法】

前年度、市で受診した方	事前に健診日程を指定した受診券をお送りします。日時・受診項目を変更する場合は、受診券にて変更期間をご確認のうえ、会場まで必ずご連絡ください。 ※乳がん検診のマンモグラフィは2年に1度のため、前年度マンモグラフィのみ受診した方は、翌年度に受診券をお送りします。
前年度、市で受診していない方	各日程表最下段の「申込期間」に、ご希望の会場へお申し込みください。申込後、受診券・検査キット等をお送りします。

◆ 住民健診 【予約不要】 ※胃がん・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																	
9:30～11:30 13:30～15:00	6月			7月			8月			9月			11月			12月		
	2(火)	美野里		20(月)	小川		28(金)	玉里		16(水)	美野里		4(水)	玉里		13(日)	美野里	
	3(水)			21(火)						17(木)			19(木)	美野里				
				27(月)	玉里					18(金)	小川		29(日)	小川				

1年に1度、健診を受けましょう!

自覚症状がある方は健診(検診)を待たずに、すみやかに医療機関を受診してください。



◆ 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	7月29日(水)	美野里
	8月31日(月)	小川
	9月14日(月)	玉里
	10月20日(火)	美野里

11月18日(水) 小川
12月7日(月) 玉里
1月27日(水) 美野里

詳細は広報紙をご覧ください。

◆ 病態別教室 【要予約】

内容	病態や食事の基本・改善ポイントなどを学びます。 ※個別相談可(希望者)	
対象者	高血糖予防教室	血液サラサラ教室
日程	8月4日(火)	美野里
	10月16日(金)	玉里
	11月20日(金)	小川
	1月13日(水)	玉里

9月16日(水) 小川
10月22日(木) 美野里

詳細は広報紙をご覧ください。

◆ スタイルアップ教室 【要予約】

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	こころの健康	体力づくり代謝アップ	ロコモ予防	女性の健康
	30～74歳	40～59歳	60～74歳	40～59歳
日程	6月	9月～10月	11月～12月	1月～2月
	小川	玉里	美野里	小川
				美野里
				小川

2月～3月 美野里

詳細は広報紙をご覧ください。

◆ 女性のがん検診(集団検診) 【要予約】 「___」は託児サービスを実施 「※」は午後のみ

内容・受付時間	日程																	
乳がん検診 10:00～10:30	6月			7月			8月			9月			10月			11月		
	14(日)	美野里		13(月)	小川		5(水)	※玉里		3(木)	美野里		30(金)	美野里		1(日)	美野里	
	15(月)			14(火)						4(金)						8(日)	小川	
子宮頸・乳がん検診 12:15～12:35 12:35～13:00 (2段階制)	16(火)	小川		15(水)	美野里				8(火)	小川								
	17(水)			16(木)					9(水)									
	19(金)	※玉里		22(水)	※玉里				13(日)	玉里								
	23(火)	美野里							28(月)									
子宮頸がん検診 12:30～13:00	18(木)	玉里		1(水)	美野里		24(月)	小川					18(日)	美野里				
				17(金)	小川													

申込期間: 1次募集 5月25日(月)～5月29日(金) / 2次募集 8月3日(月)～8月7日(金)

◆ 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	6月14日(日)	美野里
	9月13日(日)	玉里
	11月8日(日)	小川
受付時間	9:30～10:00 / 14:00～14:30	
個人負担金	500円	
申込期間	5月25日(月)～5月29日(金)	

★女性のがん検診「___」の日程で、託児サービスを実施します。
【時間】午後のみ 【対象】0～6歳の未就園児 【定員】5名

◆ 女性のがん検診(医療機関検診) 【要予約】

対象者	集団検診で受診できない方	
実施期間	令和2年6月～令和3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・乳がん検診	北水会記念病院・水戸中央病院・霞ヶ浦医療センター
	子宮頸がん検診	けやきクリニック・小墾医院・富田産婦人科医院・松葉産婦人科
	乳がん検診	石岡市医師会病院・山王台病院

詳細や上記以外の医療機関についてはお問い合わせください。

【女性のがん検診の内容・個人負担金等】

対象者	子宮	超音波	マンモ	個人負担金		受診間隔
				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	
40～56歳	○	○	○			マンモグラフィは2年に1度
57歳以上	○		○			

妊娠中・経過観察中・自覚症状のある方は対象外になります。

◆ 歯周病検診(医療機関検診) 【要予約】

対象者	40・50・60・70歳の方
実施期間	令和2年6月～令和3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	市内協力歯科医院

対象の方には受診券を送付します(5月中旬頃)。詳細は同封の案内をご覧ください。
※歯の治療中・総義歯で歯のない方は対象外になります。

◆ 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3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2年10月～令和3年1月末予定	令和2年4月～令和3年3月末予定

接種料金の一部を助成します。詳細は広報紙をご覧ください。

◆ こころの健康相談 【要予約】

内容	精神保健福祉士等がこころの悩みや憂うつ等に関して個別相談に応じます。											
対象者	希望者											
時間	9:30～11:00(1人45分程度)											
会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
美野里		28		2		1		12		7		9
小川		7		16		10		5		14		4
玉里		2		9		6		29		24		17

◆ こころのテイケア 【要予約】

内容	軽い運動・調理実習等のプログラムを通して人との関わり方を学び、生活のリズムを作ることで、自信を持って社会生活が送れるようなグループ活動を行います。		
対象者	こころの病(精神疾患等)があり、テイケアの利用について主治医の許可がある方		
時間	9:30～11:30		
会場	美野里 毎月1回	小川 偶数月1回	玉里 奇数月1回

こころの健康状態が分かるメンタルヘルス・チェックシステムです。
設問にチェックを入れるだけで、今の自分のストレス度や落ち込み度が分かります。
URL→<https://fishbowlindex.jp/omitama/>



年間予定表は1年間使用します。大切に保管してください。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。