

令和6年度 小美玉市 成人保健事業年間予定表

【集団健診は、完全予約制です。予約の前に、受診日・受診項目等の確認をお願いします。】

【窓口・問い合わせ先】 8:30~17:00 (土・日・祝日を除く)	健康増進課 四季健康館 小川保健相談センター(小川玉里保健係) 医療保険課 ※特定・後期高齢者健診のお問い合わせ	☎0299-48-0221 ☎0299-58-1411 ☎0299-48-1111
【会場】	美野里 四季健康館 小川 小川保健相談センター 玉里 玉里保健福祉センター	

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

【健診の詳細】



<http://city.omitama.lg.jp>

【予約期間】

集団健診	総合健診	Web	6~9月実施の健診	10月実施の健診	11月実施の健診	12月実施の健診
総合健診	Web		5月20日(月)~5月27日(月)	9月9日(月)~9月12日(木)		10月23日(水)~10月25日(金)
住民健診	電話		5月21日(火)~5月27日(月)※26日(日)除く	9月10日(火)~9月12日(木)		10月24日(木)~10月25日(金)
女性のがん検診	Web		5月12日(日)~5月18日(土)	8月28日(水)~8月30日(金)	9月29日(日)~10月1日(火)	
骨粗しょう症検診	電話		5月13日(月)~5月18日(土)	8月29日(木)~8月30日(金)	9月30日(月)~10月1日(火)	

【総合健診・住民健診の内容・個人負担金等】

※令和7年3月31日まで(令和6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	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	○	○	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	○	×	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	無料	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)		
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)

【女性のがん検診の内容・個人負担金等】

対象者	子宮	乳	超音波	マンモ	個人負担金	受診間隔
20~29歳	○				各項目 500円	1年に1度
30~39歳	○	○				
40~56歳	○	○	○		各項目 1,000円	マンモ グラフィのみ 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。

個人負担金無料の方(※有料の追加項目除く)

- ・75歳以上の方
 - ・療育手帳(A)・A
 - ・生活保護受給者
 - ・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【集団健診】

※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		9月		10月		11月		12月	
	18日(火)	美野里	17日(水)	玉里	1日(木)	小川	8日(日)	美野里	2日(水)	美野里	6日(水)	小川	11日(水)	美野里
	19日(水)		28日(日)	小川	7日(水)	美野里	9日(月)		6日(日)	玉里				
	21日(金)	小川			26日(月)				16日(水)	小川				
	24日(月)								27日(日)	美野里				

住民健診【集団健診】

※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 13:30~14:30 ※美野里のみ15:00まで (30分ごとの予約制)	6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月	
	13日(木)	小川	18日(木)	玉里	6日(火)	美野里			15日(火)	小川	15日(金)	玉里	10日(火)	美野里
	14日(金)		24日(水)	小川	28日(水)	玉里			28日(月)	美野里	28日(木)	美野里	12日(木)	小川
	20日(木)	美野里												

女性のがん検診【集団健診】

★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		12月	
	17日(月)	小川	★3日(水)	小川	2日(金)	美野里	★1日(日)	小川	4日(金)	美野里	★1日(金)	美野里	3日(火)	美野里
	25日(火)	美野里	19日(金)		★3日(土)		3日(火)		★20日(日)	玉里	14日(木)	小川		
子宮頸・乳がん検診 12:30~14:30 (5段階制)	26日(水)	美野里	21日(日)	美野里	9日(金)	玉里	18日(水)	美野里	30日(水)	小川				
	27日(木)	玉里	22日(月)		23日(金)	小川	19日(木)							
			31日(水)	玉里										

骨粗しょう症検診【集団健診】

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【集団健診】と一緒に受診できます。
日程	女性のがん検診【集団健診】の★記載日
受付時間	10:50~11:00、14:50~15:00 (骨粗しょう症検診のみの方)
個人負担金	500円

◆女性のがん検診【医療機関】

対象者	集団健診を受診できない方
実施期間	令和6年6月~令和7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

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。

◆歯周病検診【医療機関】

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6年6月~令和7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 小ばなわ歯科医院 かいとう歯科医院 羽鳥デンタルクリニック 木村歯科医院 東歯科医院 くにふた歯科医院 みのりデンタルクリニック 光林堂歯科医院

詳細は、対象の方へ事前送付する受診券をご覧ください。

◆病態別教室

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。	
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29日(月) 美野里 10月21日(月) 玉里 12月19日(木) 小川	9月13日(金) 小川 11月22日(金) 美野里 2月4日(火) 玉里

◆ヘルシークッキング教室

内容	減塩	高血糖	脂質異常症	骨粗しょう症
内容	調理実習を通して、病態と食事の関係性について学びます。			
対象者	血圧・血糖・脂質・骨密度が気になる方			
日程	9月27日(金)	11月29日(金)	12月18日(水)	2月18日(火)
会場	美野里			

◆ヘルスアップ教室

内容	リラックス ヨガ	代謝アップ ゆがみリセット 体引き締め	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	7月 美野里	10~11月 美野里	1~2月 小川	2~3月 玉里 11~12月 小川

◆生活習慣病予防相談会

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。
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30日(火) 美野里 9月17日(火) 小川 10月23日(水) 玉里
	11月26日(火) 美野里 12月20日(金) 小川 2月5日(水) 玉里

◆こころの相談

内容	精神保健福祉士等によるこころの悩み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

内容	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。
----	---



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でも確認できますのでご利用ください。



【小美玉市HP】
<http://city.omitama.lg.jp>