

令和3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4年3月31日まで(令和3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	○	×		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	○	×		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
- ・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											
7:30～11:00 (30分ごとの予約制)	6月		8月		9月		10月		11月		1月	
	9(水)		5(木)	玉里	1(水)	小川	17(日)	美野里	19(水)	小川		
	15(火)	美野里	6(金)	美野里	2(木)				25(火)		美野里	
	16(水)		24(火)		21(火)	美野里	11月		26(水)			
	20(日)	小川	26(木)	玉里	22(水)		10(水)	小川				
	21(月)		29(日)									

申込期間等詳細はお知らせ版・市ホームページをご確認ください。

各健診の申込期間は
こちらをチェック!



市ホームページ

【健診申込方法変更のお知らせ】

- ・住民健診を含む、全ての集団健診が「事前予約制」になりました。申込された方へ後日予約券をお送りします。
- ・申込期間は健診日より異なります。お知らせ版5月号(4/22発行)や市ホームページをご確認ください。
- ・申込先が下記に変更になりました。

茨城県総合健診協会
健診予約センター
Tel. 0570-077-150

健診WEB予約サービス
・24時間申込みOK!
・先行予約が可能

◆ 住民健診 【要予約】 ※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											
9:30～11:00 13:30～15:00 (30分ごとの予約制)	6月		7月		8月		9月		11月		12月	
	3(木)	美野里	26(月)	小川	18(水)	玉里	9(木)	美野里	18(木)	美野里	9(木)	小川
	4(金)		27(火)		25(水)	美野里	10(金)	美野里	19(金)	小川	10(金)	美野里
				27(金)	玉里	30(木)	小川			12(日)	玉里	

申込期間等詳細はお知らせ版・市ホームページをご確認ください。

◆ 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30日(金)	美野里	11月26日(金)	小川	
	8月30日(月)	小川	12月17日(金)	玉里	
	9月29日(水)	玉里	1月31日(月)	美野里	
	10月28日(木)	美野里	2月22日(火)	小川	

詳細は広報紙をご覧ください。

◆ 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	
	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	血糖値・肥満が気になる方		血圧・脂質が気になる方	
日程	8月3日(火)	美野里	9月14日(火)	小川
	10月11日(月)	玉里	11月24日(水)	玉里
	12月7日(火)	小川	1月21日(金)	美野里

詳細は広報紙をご覧ください。

◆ ヘルスアップ教室 【要予約】

内容	リラックス ヨガ	ロコモ 予防	代謝アップ	女性の 健康
	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	60～74歳	40～59歳	40～59歳
日程	6月	10月～ 11月	10月～ 11月	1月～ 2月
		玉里	美野里	小川
			小川	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】

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	
	11(金)	美野里	6(火)	美野里	1(日)	玉里	3(金)	美野里	6(水)	美野里	7(日)	小川
	12(土)		7(水)				7(火)		31(日)		30(火)	
子宮頸・乳がん検診 12:30～13:20 (3段階制)	22(火)	小川	15(木)	小川			8(水)	玉里				
	23(水)		16(金)				15(水)					
	25(金)	玉里	17(土)	美野里			17(金)	小川				
			21(水)				27(月)					
子宮頸がん検診 上記同様3段階制			28(水)	玉里			28(火)	美野里				
							29(水)					
			9(金)	美野里	23(月)	小川			7(木)	美野里	4(木)	玉里

申込期間等詳細はお知らせ版・市ホームページをご確認ください。

◆ 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	8月1日(日)	玉里
	10月31日(日)	美野里
	11月7日(日)	小川
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	
申込期間等詳細はお知らせ版・市ホームページをご確認ください。		

女性のがん検診(集団)・骨粗しょう症検診の申込方法は
上段の【健診申込方法変更のお知らせ】をご確認ください。

◆ 女性のがん検診(医療機関検診) 【要予約】

対象者	集団検診を受診できない方	
実施期間	令和3年6月～令和4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・小嶋医院・富田産婦人科医院・松葉産婦人科
	乳がん検診	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	○			各項目 500円	各項目 1,000円	1年に1度
30～39歳	○	○				
40～56歳	○	○	○			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。

◆ 歯周病検診(医療機関検診) 【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3年6月～令和4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。

◆ 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4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3年10月～令和4年1月末予定	令和3年4月～令和4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。

◆ 精神保健事業 【要予約】

内容	こころの相談							こころのデイケア					
	対象者	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。							軽い運動や創作活動等のプログラムを実施しています。				
時間	希望者(家族などからの相談も可)							こころの病気があり、社会活動のきっかけがほしい方					
時間	①9:30～ ②10:15～ ③11:00～(1人45分程度)							9:30～11:30					
相談	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		11(火)		8(木)		6(月)		5(金)		12(水)		7(月)
	小川	27(火)	14(金)	28(月)	14(水)	20(金)	22(水)	19(火)	11(木)	24(金)	24(月)	8(火)	16(水)
玉里	14(水)	24(月)	11(金)	19(月)	10(火)	10(金)	7(木)	17(水)	6(月)	5(水)	3(木)	3(木)	
デイケア	美野里	22(木)	20(木)	17(木)	29(木)	19(木)	16(木)	25(木)	16(木)	20(木)	17(木)	17(木)	

こころの体温計 をご活用ください

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。

こころの体温計は
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。