

# 今年度最後の **みらい健診予約のお知らせ**



空き状況確認はこちら



がんのセルフチェックはこちら

## 10月 「茨城県がん検診 推進強化月間」です

国民の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。「がん」を早期に発見するためには、定期的な「がん検診」の受診が大切です。今年度最後のみらい健診予約となりますので、受診忘れにご注意ください。また、「がん検診なんて必要ない」と思っている方は、一度「がんのセルフチェック」を行って、受診を検討しましょう。

### みらい健診①（予約制）

▶予約受付開始：10月3日(火) 午前9時～

※各日とも定員になり次第締め切り

▶場所：保健福祉センター ▶健（検）診当日受付時間：午前8時～11時30分

▶実施日：12月15日(金)、令和6年1月18日(木)、19日(金)、20日(土)

※各種健（検）診項目・対象年齢・自己負担額については、広報つくばみらい4月号と一緒に配布されている「令和5年度健康管理予定表」をご覧ください。



## 予約方法

#### ①インターネットでの予約

初めてのご利用には登録が必要です。予約受付開始日前に登録をしておくとお便利です。

##### Step1 仮登録

URL (<https://kenko-link.org/>) もしくは、QRコードからアクセスしメールアドレスを入力

##### Step2 本登録

仮登録完了通知メールにある「本登録用URL」から必要事項を入力

##### Step3 本登録完了メールにあるURLから希望の健（検）診日の予約をする

各種健（検）診日の予約開始初日午前9時以降、24時間いつでも予約ができます。

#### ②予約受付電話での予約

☎ 0297 - 25 - 2983



#### ③健康増進課窓口での直接予約

▶予約受付時間：午前9時～午後5時

※①～③以外の方法による受け付けは行いません。また、同一世帯のご家族以外の申し込みはできません。

※受付開始後数時間は電話が集中し、大変混み合いますので、インターネットでの予約をご活用ください。

※定員になり次第締め切ります。

※がん検診は、被保険者証（健康保険証）の種類に関係なく、受診することができます。

※妊娠中の方は、市が実施する検診の対象になりません。

※各検診項目の受診は年度内1回です。

※検診は、異常の有無を見つけることが目的のため、自覚症状のある方、検診部位の病気で治療中・経過観察中の方は医療機関への受診をお勧めします。

## オンライン健康講座「楽・楽フィットネス教室」

心も体も元気に保つには、適度な運動が欠かせません。運動をすることで体は活性化し、心はリフレッシュします。また、ダイエットや筋力アップだけではなく、免疫力の強化、ストレスの軽減、睡眠の質の向上、生活習慣病の予防など、健康への恩恵は計り知れません。

オンライン（Zoom）上での開催のため、会場まで行く必要もなく、育児や家事、在宅ワークの合間に自宅です。

一緒に、運動をライフスタイルに取り入れてみませんか？講師は、現役のジムトレーナーが務めます。ご家族との参加も大歓迎です。

▶定員：各回25人（申込多数の場合抽選）

各教室の締切後、参加方法や設定方法などをメールでお知らせします。

▶申込方法：メールフォームからお申し込みください。

▶日時・内容

右表をご確認ください。

▶参加費：無料

※通信費などは参加者負担

