

令和6年4月～令和7年3月

# つくばみらい市健康管理予定表

## 集団健(検)診予約方法

各健(検)診の予約受付開始日以降に、下記のA・B・Cのいずれかの方法でご予約ください。

### A インターネット予約

初めてのご利用には事前登録が必要です。

◆各健(検)診の予約受付開始日の午前9時以降24時間予約ができます。

**Step1** 仮登録 URL (https://kenko-link.org/) もしくは、右記二次元バーコードから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** 予約 本登録完了メールにあるURLから希望日を選ぶ



インターネット予約



健(検)診予約空き状況はこちら

### B 予約受付専用電話 ☎0297-25-2983

### C 健康増進課窓口で予約

◆B・C共通予約受付時間／9:00～17:00(土日祝日・年末年始を除く)

※対象年齢や負担額については2ページをご覧ください。

※本人または同一世帯のみ受付できます。 ※受付開始日の9:00～10:00は、電話が大変混み合います。 ※予約制の健(検)診は定員になり次第締め切ります。

※健診当日、つくばみらい市に住民登録がある方に限ります。 ※各健(検)診は、年度内1回の受診となります。重複受診された場合は、後日市助成額分を徴収させていただきます。

※妊娠中の方は受診できません(成人歯科検診を除く)。

## ■みらい健診① 予約制

- ◆胃がん検診も一緒に受けられます。
- ◆会場／保健福祉センター
- ◆健診当日受付時間 8:00～11:30

実施日	予約受付開始日
5月 24日(金)	4月18日(木)
26日(日)	
27日(月)	
7月 9日(火)	5月 9日(木)
10日(水)	
10月 25日(金)	7月30日(火)
26日(土)	
28日(月)	
令和7年 1月 16日(木)	10月 9日(水)
17日(金)	
19日(日)	

## ■みらい健診②(巡回型) 予約制

- ◆胃がん検診を希望されない方の集団健(検)診です。
- ◆健診当日受付時間(午前)10:00～11:30(午後)13:30～14:30

実施日	会場	予約受付開始日
6月	20日(木) 板橋コミュニティセンター※1	4月18日(木)
	21日(金) 谷井田コミュニティセンター※1	
	24日(月) きらくやま ふれあいの丘 世代ふれあいの館	
10月	21日(月) きらくやま ふれあいの丘 世代ふれあいの館	7月30日(火)
	22日(火) 小絹コミュニティセンター※1	
	23日(水)	
11月	1日(金) 板橋コミュニティセンター※1	8月 9日(金)
	5日(火) 保健福祉センター※2	
	6日(水) みらい平コミュニティセンター※1 supported by 成島建設	
	7日(木)	
	8日(金) 谷井田コミュニティセンター※1	

※1 会場は、駐車スペースに限りがあるため、お車以外でお越しいただけますようご協力をお願いします。お車での来場を希望される方は、きらくやまふれあいの丘世代ふれあいの館にてご受診をご検討ください。

※2 11月5日(火) 結核・肺がん検診：リフト車あり。

## ■婦人科(集団)検診

### 予約制

- ◆会場／保健福祉センター
- ◆検診当日受付時間(午前)10:00～10:30 乳がん検診のみ  
(午後)12:30～13:20 乳がん検診、子宮がん検診

実施日	託児室	予約受付開始日	実施日	託児室	予約受付開始日
5月	19日(日)	4月16日(火)	9月	17日(火)	7月24日(水)
	20日(月)			18日(水)	
6月	28日(金)	5月15日(水)	令和7年 2月	1日(土)	12月 6日(金)
7月	7日(日)		3日(月)		
		4日(火)			

## ■成人歯科検診 予約制

- ◆会場／保健福祉センター
- ◆検診当日受付時間  
① 9:00～ ② 9:30～ ③ 10:00～  
④ 10:30～ ⑤ 11:00～

実施日	予約受付開始日
11月 9日(土)	9月 3日(火)

# 各健康診査・検診一覧表

## ■集団健(検)診

健(検)診名	みらい健診①								婦人科検診		成人歯科検診
	みらい健診②								胃がん検診 (バリウム検査)	子宮がん検診(女性)	
種類	基本健康診査	特定健康診査 国民健康保険の	後期高齢者の 健康診査	結核・ 肺がん検診	喀痰細胞診 (肺がん検診受診者対象)	大腸がん検診 (便潜血検査)	肝炎ウイルス 検診				
対象年齢											
負担額	1,000円 (オプション 検査は 別料金)	1,000円	無料	無料	1,000円	500円	1,000円	1,000円	1,000円	超音波検査 600円 マンモグラフィ 600円	500円
18歳～19歳	●			●		●		●			●
20歳～39歳	●			●		●		●	●	● (超音波)	●
40歳～49歳		●		●		●	●	●	●	● (超+マンモ)	●
50歳～56歳		●		●	●	●	●	●	●	● (超+マンモ)	●
57歳～74歳		●		●	●	●	●	●	●	● (マンモ)	●
75歳以上			●	●	●	●		●	●	● (マンモ)	●

### 《オプション検査・健診 / 負担金》 \*みらい健診①② 当日申込\*

#### ◆腎機能検査

基本健診受診者 220円  
後期高齢者の健康診査受診者 無料

#### ◆心電図・眼底・貧血検査

後期高齢者の健康診査受診者 無料  
基本健診受診者・市国民健康保険加入者以外の特定健診受診者

#### ◆前立腺がん検診

50歳以上男性 2,420円  
\*オプション検査・検診は、免除制度対象外となります。

I. 心電図検査 1,650円  
II. 眼底検査 1,650円  
III. 貧血検査 330円  
I～IIIセット 2,500円

## ■大腸がん(集団)検診

予約不要

- ◆受診方法 事前に設置場所から、採便容器を取り、回収日時にご提出ください。  
回収日時等詳細は、採便容器に同封の案内をお読みください。
- ◆回収時間 9:30～11:00

採便容器設置場所
保健福祉センター
市民窓口課(伊奈庁舎・谷和原庁舎・みらい平市民センター)
みらい図書館 supported by 成島建設
伊奈公民館
きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館
みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設
谷井田コミュニティセンター
板橋コミュニティセンター
小絹コミュニティセンター

検体提出場所	検体提出日	検体提出場所	検体提出日
保健福祉センター	6月 5日(水)	小絹コミュニティセンター	10月31日(木)
谷井田コミュニティセンター	6月27日(木)	保健福祉センター	11月11日(月)
板橋コミュニティセンター	7月 2日(火)	板橋コミュニティセンター	11月12日(火)
きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館	7月 3日(水)	谷井田コミュニティセンター	11月14日(木)
保健福祉センター	7月19日(金)	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	11月15日(金)
きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館	10月30日(水)	保健福祉センター	令和7年 1月28日(火)

《採便容器設置期間》 令和6年5月14日(火)～令和7年1月28日(火)

## 医療機関検診

医療機関検診を受けるためには「受診券」の申請が必要です。  
受診券の申請方法は下記のとおりです。負担額は医療機関で直接お支払いください。

種類	大腸がん検診	肝炎ウイルス検診	子宮がん検診(女性)	乳がん検診(女性)
対象年齢				
負担額	600円	1,200円	2,000円	超音波検査 1,500円 マンモグラフィ 1,500円
18歳～19歳				
20歳～39歳			●	● (超音波)
40歳～49歳	●	●	●	● (超+マンモ)
50歳～56歳	●	●	●	● (超+マンモ)
57歳～74歳	●	●	●	● (マンモ)
75歳以上	●		●	● (マンモ)

### ◆受診券の申請方法

- (1) 電話による申請 ☎0297-25-2100
- (2) 受診券申請フォームより申請
- (3) 健康増進課窓口での申請

\*申請の際、氏名・住所・生年月日・連絡先・受診医療機関及び簡単な問診をさせていただきます。  
(1)(2)の場合、受診券がお手元に郵送されるまで、1週間から2週間かかります。



受診券申請  
フォーム

### ◆申請期間

令和6年4月1日(月)～令和7年3月7日(金)

### ◆受診券有効期限

発行日から令和7年3月31日(月)まで

\*受診前に必ず医療機関に、受診方法をご確認ください。  
\*受診可能医療機関は右記二次元バーコードからご確認ください。  
\*例年、有効期限(3月31日)が近づきますと、予約がとりづらくなります。  
早めの予約・受診をお勧めします。



受診可能医療機関

## 受診される際の注意事項

### 《集団健(検)診・医療機関健(検)診共通》

- ◆年齢は令和7年3月31日時点です。75歳の誕生日を迎えた方及び65歳～74歳で後期高齢者医療制度に加入している方は、後期高齢者の健康診査に該当します。
- ◆自覚症状がある方、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。
- ◆国民健康保険の特定健康診査・後期高齢者の健康診査については、国保年金課へお問い合わせください。
- ◆がん検診は、ご加入の健康保険に関係なく受診できます。
- ◆肝炎ウイルス検診
  - ・今までに受けたことがない方が対象です。
- ◆子宮がん検診
  - ・性交経験のない方、初めて検診を受ける方は、医療機関検診をご利用ください。
- ◆乳がん検診
  - ・マンモグラフィは、2年に1回の検査となります。
  - ・豊胸手術をされている方、ペースメーカー、カテーテルが入っている方は、集団でのマンモグラフィは受診できません。
  - ・授乳中の方は、正確な結果が得られない場合があります。

### 《集団健(検)診》

#### ◆胃がん検診(バリウム検査)

\*事故防止のため、次の項目に該当する方は、胃がん検診を受けることができません。

- ①重篤な病気または体調不良を起こす恐れがある方
  - ・1年以内に発作(脳梗塞・心筋梗塞・不整脈等)を起こしたことがある方
  - ・状態が不安定な糖尿病の方、メニエール病(治療中または自覚症状がある)等
- ②バリウムが腸に詰まりやすい方、気管へ入ってしまう方
  - ・ひどい便秘症(検診日を含まず3日以上排便がない方、胃を全て切除している方や大腸、小腸を切除している方)
  - ・開腹手術あるいは腹腔鏡手術を合計3回以上している方、透析治療中、水分制限がある方等
  - ・喘息発作がある方、嚥下障がいがある方
- ③撮影台から転落の恐れがある、または撮影が困難な方、体重が130kg以上の方
- ④1年以内に手術した方(1年以上経過している方で通院中の方は、主治医の許可をとってからお申し込みください。)
- ⑤胃や十二指腸の病気で治療中の方
- ⑥結果が毎回「要精密検査」に該当している方、または自覚症状がある方

#### ◆喀痰細胞診(肺がん検診受診者対象)

50歳以上で1日喫煙本数×喫煙年数=600以上の方が対象です。

### 《負担額の免除制度について》

生活保護受給者・住民税非課税世帯の方は、負担額が免除になります(一部除外項目あり)

- ・生活保護受給者の方：健診当日にその旨をお申し出ください。
- ・住民税非課税世帯の方：事前に住民税非課税世帯証明書(健診用)を取得し、健診当日にご提示ください。
- \*4月から6月の健診は令和5年度住民税非課税世帯証明書(健診用)を、7月以降の健診は令和6年度住民税非課税世帯証明書(健診用)を取得してください。
- \*当日、提示できない場合は免除制度対象外となります。
- \*住民税非課税世帯証明書取扱窓口：伊奈庁舎税務課、谷和原庁舎市民窓口課、みらい平市民センター市民窓口課



※健康相談は随時行っています。お気軽にお問い合わせください。

## ■ 健診結果相談会 **予約制**

健診結果をもとに、保健師・栄養士による相談が受けられます。

### ◆ 内 容

- ・ 健診結果の説明、日常の健康管理についてのアドバイス等
- ・ 食事バランスのととり方や生活習慣病を予防するための食事について等

### ◆ 予約方法

前日までに健康増進課（☎0297-25-2100）  
または下記二次元バーコード内の予約フォーム  
でお申し込みください。



日程等、詳細はこちら

## ■ こころの健康相談 **予約制**

精神科医による健康相談です。悩みや気分の落ち込みなど、治療の必要性や対応方法などについて、相談が受けられます。

◆ 時 間 ①14:00～ ②14:40～ ③15:20～

\*面接時間は30分程度になります。

◆ 会 場 保健福祉センター

### ◆ 予約方法

前日までに健康増進課  
（☎0297-25-2100）  
または、二次元バーコード内の  
予約フォームでお申し込みくだ  
さい。



予約フォーム

実 施 日		
令和6年 5月17日(金)	9月13日(金)	令和7年 1月31日(金)
7月12日(金)	11月8日(金)	3月14日(金)

## ■ 移動健康相談

**予約不要**

◆ 受付時間 10:00～11:30

- ◆ 内 容
- ・ 骨密度測定（負担額200円）
  - ・ 体重・体脂肪測定
  - ・ 塩分チェック（味噌汁を半カップ温めてお持ちください）
  - ・ 健康相談等

実 施 日		会 場
5月	17日(金)	カスミ富士見ヶ丘店
	21日(火)	谷和原公民館 谷原分館
6月	10日(月)	内宿公民館※
	19日(水)	西ノ台集会所※
	27日(木)	谷井田コミュニティセンター
9月	10日(火)	谷和原公民館
	19日(木)	板橋コミュニティセンター
	27日(金)	小絹コミュニティセンター
10月	4日(金)	谷和原公民館 十和分館
	17日(木)	谷和原公民館 福岡分館※
11月	19日(火)	みらい平コミュニティセンター-supported by 成島建設
	25日(月)	青木自治会館※

※駐車スペースに限りがあるため、車での来場はお控えください。

## ■ 健康づくり教室 **予約制**

健康増進課では、専門スタッフによる講話や実習等を通し、健康づくりのサポートをいたします。

詳細については、広報紙や下記のホームページをご覧ください。



## ■ 予防接種

大人と子どもの定期予防接種と任意予防接種を取り扱っています。予防接種の進め方や副反応等の相談が受けられます。

詳細はホームページでご確認ください。



大人の予防接種



子どもの予防接種

## ■ 健康増進室

保健福祉センター内の健康増進室では、様々なトレーニング機器を設置しています。

初めて利用になる方は、最初に利用講習会を受けてください。

◆健康増進室利用講習会（毎時 00分、30分に実施）

実施日	時 間
火～金曜日	午前9時30分～午後7時30分
土・日・祝日	午前9時30分～午後3時30分

▶ 申込方法：受講希望の実施日・時間内に健康増進室へお越しください。持ち物等、詳細については、広報紙や下記のホームページをご覧ください。

◆利用時間：【火曜～金曜日】9：00～20：30

【土日祝日】 9：00～16：30

（※月曜日及び12月29日～1月3日は休み）



お問い合わせ先

健康増進課（保健福祉センター内）

〒300-2422 つくばみらい市古川 1015-1

窓口・電話受付 土日祝日・年末年始を除く 8:30～17:15

☎ 0297-25-2100

FAX 0297-52-0990