

## 令和7年度の健康管理予定です。A3サイズ1枚で抜き取れるようになっています。

健康相談は隨時行っています。お気軽に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・管理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
- 生活習慣病を予防するための運動や食事についての具体的なアドバイス など

実施日		場所
7月	15日(火)	保健福祉センター
	29日(火)	【午前】板橋コミュニティセンター
8月	21日(木)	保健福祉センター
	26日(火)	【午前】谷井田コミュニティセンター
12月	2日(火)	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設
	16日(火)	【午前】板橋コミュニティセンター
	23日(火)	【午前】谷井田コミュニティセンター
令和8年1月	15日(木)	【午前】小絹コミュニティセンター
2月	16日(金)	保健福祉センター
3月	6日(金)	【午前】伊奈庁舎
	13日(金)	保健福祉センター

▶費用：無料

▶申込方法：実施日の2日前までに、市ホームページまたはお電話（☎ 0297 - 25 - 2100）でお申し込みください。

### こころの健康相談（予約制）

精神科医による健康相談です。治療の必要性や対応など、本人・家族からの相談をお受けします。

▶実施日：5月16日、7月18日、9月19日、11月21日、令和8年1月16日、3月13日 ※各金曜日

▶時間：①午後2時～ ②午後2時40分～  
③午後3時20分～ ※面談時間は30分程度です。

▶場所：保健福祉センター（古川1015 - 1）

▶申込方法：実施日の前日までに、市ホームページまたはお電話（☎ 0297 - 25 - 2100）でお申し込みください。

### 予防接種

定期予防接種と任意予防接種に係る助成制度があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。



大人の予防接種



子どもの予防接種

問 健康増進課（保健福祉センター内）☎ 0297 - 25 - 2100 FAX: 0297 - 52 - 0990

〒300 - 2422 つくばみらい市古川1015 - 1

窓口・電話受付：平日午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日・12月29日～1月3日を除く）

### 移動健康相談（予約不要）

▶受付時間：各日午前10時～11時30分

▶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・お口のチェック、健康相談など

実施日		場所
5月	20日(火)	谷和原公民館 谷原分館
	28日(水)	西ノ台集会所※
6月	9日(月)	内宿公民館※
	26日(木)	谷井田コミュニティセンター
9月	9日(火)	谷和原公民館
	25日(木)	板橋コミュニティセンター
10月	3日(金)	小絹コミュニティセンター
	17日(金)	谷和原公民館 十和分館
11月	20日(木)	谷和原公民館 福岡分館
12月	9日(火)	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設
令和8年2月	9日(月)	青木自治会館※

※印が付いている場所は駐車場が限られますので、お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て、健康づくりのサポートをします。詳しくは、広報紙や市ホームページをご覧ください。

### 健康増進室

保健福祉センター内の健康増進室では、各種トレーニング機器を設置しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

※初めてご利用になる方は、利用講習会を受けてください。

▶利用講習会

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

※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。

▶利用時間

○火～金曜日：午前9時～午後8時30分

○土・日・祝日：午前9時～午後4時30分

※月曜日および12月29日～1月3日は休み