

令和 7 年 4 月～令和 8 年 3 月 ※年間の予定です。大切に保管してください。

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①・②・③のいずれかの方法でご予約ください。

①インターネットで予約 ※予約受付開始日の午前 9 時以降 24 時間予約可能です。

【STEP 1】 仮登録 QR コードまたは <https://kenko-link.org/> からメールアドレスを入力する。

【STEP 2】 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する。

【STEP 3】 予 約 本登録完了メールにある URL から希望日を選ぶ。

②予約受付専用電話（☎ 0297 - 25 - 2983）で予約

③健康増進課窓口（保健福祉センター内）で予約

※予約受付時間は②③共通で午前 9 時～午後 5 時（土・日・祝日・12 月 29 日～1 月 3 日を除く）

注意事項

○健（検）診当日、本市に住民登録がある方に限ります。

○本人または同一世帯のみ受け付けできます。

○予約受付開始日の午前 9 時～10 時は、電話が大変混みます。

○予約制の健（検）診は定員になり次第締め切ります。

○各健（検）診は、年度内 1 回の受診となります。

重複受診した場合は後日、市助成額分を徴収します。

○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。

▶場所：保健福祉センター

▶健診当日受付時間：午前 8 時～11 時 30 分

実施日		予約受付開始日
5 月	23 日(金)	4 月 17 日(木)
	25 日(日)	
6 月	20 日(金)	
	23 日(月)	
10 月	24 日(金)	8 月 5 日(火)
	26 日(日)	
	27 日(月)	
令和 8 年 1 月	29 日(木)	11 月 11 日(火)
	30 日(金)	
	31 日(土)	

婦人科（集団検診）検診（予約制）

▶場所：保健福祉センター

▶検診当日受付時間

午前 10 時～10 時 30 分（乳がん検診のみ）

午後 0 時 30 分～1 時 20 分（乳がん検診・子宮がん検診）

実施日	託児	予約受付開始日
5 月	17 日(土) 19 日(月)	4 月 15 日(火)
6 月	16 日(月)	5 月 14 日(水)
7 月	13 日(日)	
9 月	4 日(木) 5 日(金)	7 月 24 日(木)
令和 8 年 2 月	1 日(日) 2 日(月) 3 日(火)	12 月 5 日(金)

みらい健診②（巡回型）（予約制）

胃がん検診は受けられません。

▶健診当日受付時間：午前 10 時～11 時 30 分、

午後 1 時 30 分～2 時 30 分

実施日	場所	予約受付開始日
6 月	13 日(金) 板橋コミュニティセンター※ 15 日(日) 保健福祉センター 19 日(木) 谷井田コミュニティセンター※ 30 日(月) きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館	4 月 17 日(木)
10 月	9 日(木) みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設 10 日(金) 板橋コミュニティセンター※ 22 日(水) 板橋コミュニティセンター※ 23 日(木) 谷井田コミュニティセンター※	8 月 5 日(火)
11 月	5 日(水) 小絹コミュニティセンター※ 6 日(木) 保健福祉センター（リフト車あり） 9 日(日) 保健福祉センター（リフト車あり） 25 日(火) きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館	8 月 19 日(火)

※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。

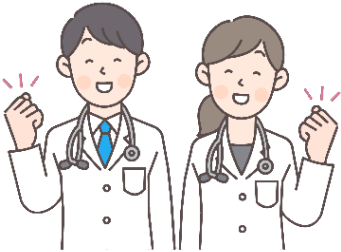
成人歯科検診（予約制）

▶場所：保健福祉センター

▶検診当日受付時間：①午前 9 時～ ②午前 9 時 30 分～

③午前 10 時～ ④午前 10 時 30 分～ ⑤午前 11 時～

実施日	予約受付開始日
11 月 8 日(土)	9 月 10 日(水)



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 16 日(金) 保健福祉センター
2 月	6 日(金) 【午前】伊奈庁舎
3 月	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、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

各健康診査・検診一覧表

【集団健（検）診】

	みらい健診①								婦人科健診		成人 歯科検診
	みらい健診②							胃がん 検診	子宮がん 検診 （女性）	乳がん検診 （女性）	
	基本健康 診査	国民健康 保険の特定 健康診査	後期高齢 者の健康 診査	結核・ 肺がん 検診	かくたん 喀痰細胞 診	大腸がん 検診（便 潜血検査）	肝炎 ウイルス 検診				
負担額	1,000 円	1,000 円	無料	無料	1,000 円	500 円	1,000 円	1,000 円	1,000 円	超音波 600 円 ／マンモグラ フィ 600 円	500 円
18 ～ 19 歳	●	－	－	●	－	●	－	●	－	－	●
20 ～ 39 歳	●	－	－	●	－	●	－	●	●	● (超音波)	●
40 ～ 49 歳	－	●	－	●	－	●	●	●	●	● (超＋マンモ)	●
50 ～ 56 歳	－	●	－	●	●	●	●	●	●	● (超＋マンモ)	●
57 ～ 74 歳	－	●	－	●	●	●	●	●	●	● (マンモ)	●
75 歳 以上	－	－	●	●	●	●	－	●	●	● (マンモ)	●

■オプション検査・検診と費用

※オプション検査・検診は、免除制度対象外となります。

○腎機能検査

▶対象：基本健診受診者

▶費用：220 円

○前立腺がん検診

▶対象：50 歳以上の男性

▶費用：2,420 円

○心電図・眼底・貧血検査

▶対象：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

▶費用

1. 心電図検査：1,650 円

2. 眼底検査：1,650 円

3. 貧血検査：330 円

1 ～ 3 セット：2,500 円

みらい健診①②を受ける方でオ
プション検査・検診を希望する
場合は、当日オプション検査・
検診をお申し込みください。

【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とり、検体提出日にご提出ください。

検体提出日など、詳しくは採便容器に同封の書類をご確認ください。

▶回収時間：午前 9 時 30 分～ 11 時

検体提出日	提出場所	検体提出日	提出場所
6 月 3 日(火)	保健福祉センター	10 月 30 日(木)	谷井田コミュニティセンター
6 月 24 日(火)	板橋コミュニティセンター	10 月 31 日(金)	板橋コミュニティセンター
6 月 25 日(水)	保健福祉センター	11 月 7 日(金)	保健福祉センター
6 月 26 日(木)	谷井田コミュニティセンター	11 月 14 日(金)	小絹コミュニティセンター
7 月 1 日(火)	保健福祉センター	11 月 18 日(火)	保健福祉センター
7 月 9 日(水)	きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館	12 月 4 日(木)	きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館
10 月 17 日(金)	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 10 日(火)	保健福祉センター

▶採便容器設置期間：5 月 13 日(火)～令和 8 年 2 月 8 日(日)

▶採便容器設置場所：保健福祉センター、市民窓口課（伊奈・谷和原庁舎・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



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。

【医療機関検診】

	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)
負担額	600 円	1,200 円	2,000 円	超音波 1,500 円／ マンモグラフィ 1,500 円
18 ～ 19 歳	－	－	－	－
20 ～ 39 歳	－	－	●	● (超音波)
40 ～ 49 歳	●	●	●	● (超＋マンモ)
50 ～ 56 歳	●	●	●	● (超＋マンモ)
57 ～ 74 歳	●	●	●	● (マンモ)
75 歳 以上	●	－	●	● (マンモ)

注意事項

■集団健（検）診・医療機関健（検）診共通

○年齢は令和 8 年 3 月 31 日時点です。75 歳の誕生日を迎えた方および 65 ～ 75 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、検診の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、集団検診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。

■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（検）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（つくばみらい市健康診査用）を取得し、健（検）診当日にご提示ください。

▶受診券の申請方法

①受診券の申請フォーム

②電話（☎ 0297 - 25 - 2100）

③健康増進課窓口（保健福祉センター内）

※申請の際、氏名・住所・生年月日・連絡先・受診医療機関の確認および簡単な問診をします。

※①②の場合、受診券がお手元に届くまで、1 週間から 2 週間ほどかかります。

▶申請期間：4 月 1 日(火)～令和 8 年 3 月 6 日(金)

▶受診券有効期限：発行日～令和 8 年 3 月 31 日(火)

※受診前に必ず、医療機関に受診方法をご確認ください。

※受診できる医療機関は、市ホームページからご確認いただくか、健康増進課までお問い合わせください。



■集団健（検）診

▶胃がん検診（バリウム検査）

事故防止のため、下記に該当する方は胃がん検診を受けることができません。

- ・バリウム検査でアレルギーや体調不良を起こしたことがある
 - ・消化管の穿孔、腸閉塞、腸捻転、大腸憩室炎の既往がある
 - ・胃を全て切除している、小腸・大腸の手術をしている、または 2 カ月以内に大腸内視鏡手術をした
 - ・開腹手術を 3 回以上している（腹腔鏡手術も含む）
 - ・胃、十二指腸、小腸、大腸の病気で治療中である
 - ・1 年以内に手術した（腹腔鏡手術を含む）
 - ・重篤な病気または体調不良を起こす恐れのある方
 - ・透析中、心不全、慢性腎疾患などで水分制限がある
 - ・呼吸困難や肺炎を起こす恐れがある方
 - ・撮影台から転落の恐れや撮影が困難な方
 - ・ひどい便秘症の方 など
- かくたん
▶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。

- ・4 ～ 6 月の健診は令和 6 年度住民税非課税世帯証明書（つくばみらい市健康診査用）を、7 月以降の健診は令和 7 年度住民税非課税世帯証明書（つくばみらい市健康診査用）を取得してください。
- ・健（検）診当日、提示できない場合や個人の非課税証明書を提示した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