

11 月
受付開始の

みらい健診のお知らせ

※各種健（検）診の注意事項・対象年齢・自己負担額・年間予定については、広報 4 月号内の「健康管理予定表」をご覧ください。



空き状況確認は
こちら



みらい健診①（予約制）

▶ 予約受付開始：11 月 19 日（木）午前 9 時

※定員に達し次第締め切り

胃がん検診も受診できます。

▶ 実施日：令和 9 年 1 月 28 日（木）・29 日（金）・30 日（土）

▶ 会場：保健福祉センター

▶ 健診当日受付時間：午前 8 時～11 時 30 分

集団健（検）診の予約方法

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便利です。



②予約受付専用電話での予約

☎ 0297 - 25 - 2983

③健康増進課窓口（保健福祉センター内）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 1 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。

※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。

※各健（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。

【予約不要】大腸がん（集団）検診 検体回収日（11 月）のお知らせ

回収日	回収場所
11 月 4 日（水）	保健福祉センター
11 月 12 日（木）	板橋コミュニティセンター
11 月 13 日（金）	谷井田コミュニティセンター
11 月 17 日（火）	保健福祉センター
11 月 25 日（水）	セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館

▶ 回収時間：午前 9 時 30 分～11 時

▶ 採便容器設置場所（みらい健診を予約した方には、検診セットと一緒に送付しています）

健康増進課（保健福祉センター内）、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（図書館本館）、伊奈公民館、各コミュニティセンター（みらい平・小絹・板橋・谷井田）、セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館

おうちでできる!運動不足改善 オンライン楽・楽フィットネス教室

自宅から気軽に参加できる、夜のオンラインフィットネス教室を開催します。年末に向けて、仕事や家事で忙しくなる 12 月。「疲れが取れにくい」「運動不足が気になる」そんな方におすすめです。代謝をアップさせる簡単な全身コンディショニングを行い、冬を元気に乗り切りましょう。運動が苦手な方や普段運動習慣のない方でも、安心して参加できます。参加者限定特典として、スキマ時間にできるフィットネス動画を配信します！

▶ 日時：12 月 9 日（水）午後 7 時 30 分～8 時 30 分

▶ 場所：オンライン（自宅）（カメラオフ参加可）

▶ 対象：18 歳以上の方で、インターネット環境がある方

▶ 講師：（株）ルネサンス 健康運動指導士 鷹見美樹氏

▶ 参加費：無料

▶ 申込方法：いばらき電子申請・届出サービスからお申し込みください。

▶ 申込期限：12 月 2 日（水）

