

2019年度 小美玉市 成人保健事業年間予定表

【窓口・問い合わせ先】 午前8時30分～午後5時15分 (土・日・祝日を除く)	美野里	四季健康館(健康増進課)	☎48-0221
	小川	小川保健相談センター	☎58-1411
	玉里	玉里保健福祉センター	☎48-1111

玉里保健福祉センターは本庁経由(内線3310)

◆ 総合健診 【要予約】 対象：胃がん・大腸がん検診を受診する40歳以上の方

受付時間	美野里				小川		玉里	新規申込期間	
	6月	8月	9月	11月	6月	9月	7月	1次募集	5月27日(月)～ 5月30日(木)
7:00～10:30 (30分ごとの時間予約制)	12(水)	4(日)	24(火)	20(水)	23(日)	3(火)	18(木)	2次募集	8月7日(水)～ 8月13日(火)
	13(木)	5(月)	25(水)	29(金)	24(月)	4(水)	19(金)		
	14(金)	6(火)					21(日)		

前年度、胃がん検診・大腸がん検診を受診された方には、検診日を指定した通知を送付します。
日程・受診項目を変更される場合は、通知記載の「変更期間」にお申込みください。

◆ 住民健診 【予約不要】 対象：胃がん・大腸がん検診を受診しない方

受付時間	美野里				小川			玉里		
	6月	7月	9月	11月	7月	9月	11月	7月	8月	11月
9:30～11:30 13:30～15:00	4(火)	30(火)	18(水)	21(木)	16(火)	20(金)	8(金)	22(月)	30(金)	22(金)
	5(水)		19(木)	12月 1(日)	17(水)					

1年に1度 健診を受けましょう!

自覚症状がある方は健診(検診)を待たず、すみやかに医療機関を受診してください。

【総合・住民健診の内容・個人負担金等】 (注) 特定健診・後期高齢者健診の問い合わせ窓口は、医療保険課 ☎48-1111 (内線1102・1106) です。

健診項目	総合健診	住民健診	対象者	個人負担金	内容	備考
健康づくり健診	○	○	18～39歳	1,000円	問診・身体計測(腹囲含む)・血圧測定 血液検査・尿検査・心電図・眼底検査	がん検診対象外のため、予約不要。事前申込なく総合健診・住民健診日程とも受診できます。
特定健診	○	○	40～74歳で国民健康保険に加入している方 上記以外で、市で受診可能な受診券をお持ちの方	1,000円	上記と同様	
後期高齢者健診	○	○	満75歳以上の方 及び 一定の障がいがある65歳以上の方	無料	問診・身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査	
胃がん検診	○	×	40歳以上	500円	心電図・眼底・貧血・尿酸・クレアチニン	*年齢基準日：2020年3月31日 各種検診等 個人負担金無料の方 (有料の追加項目除く) ・満75歳以上の方 ・生活保護受給者 ・身体障がい者手帳 1・2級 ・精神障がい者保健福祉手帳 1・2級 ・療育手帳 ㊸・A (手帳該当の方は検診当日お持ちください)
大腸がん検診	○	×	40歳以上	500円	バリウム検査	
前立腺がん検診	○	○	50歳以上の男性	500円	2日間採便検査	
肺がん検診	○	○	40歳以上(結核検診を含む)	無料	胸部レントゲン検査	
結核検診	○	○	65歳以上(肺がん検診を含む)	無料	胸部レントゲン検査	
肝炎ウイルス検査	○	○	40歳以上の過去未受診者	500円	血液検査(B型・C型肝炎検査)	

「○」は実施 「×」は未実施

◆ 生活習慣病予防相談会 【要予約】

内容	健診結果や生活習慣病予防についての個別相談会です。保健師や管理栄養士が生活改善向けアドバイスします。
対象者	健診を受診された方 健康について相談がある方
期間	6月～3月 月1回開催予定
詳細は広報紙をご覧ください	

◆ スタイルアップ教室 【要予約】

内容	運動と栄養、健康について学びます。健康運動指導士・管理栄養士・保健師等がサポートします。
対象者	40～59歳の方(初めての方優先)
会場・期間	美野里 9月～12月 玉里 9月～12月
詳細は広報紙をご覧ください	

◆ 女性のがん検診(集団検診) 【要予約】 「___」は託児サービスを実施 「※」は午後のみ

内容	受付時間	美野里				小川			玉里		新規申込期間	
		6月	7月	9月	10月	6月	7月	8月	6月※	8月	1次募集	5月20日(月)～ 5月23日(木)
乳がん検診	10:00～10:30	21(金)	23(火)	5(木)	4(金)	6(木)	26(金)	8(木)	11(火)	2(金)	2次募集	8月7日(水)～ 8月13日(火)
子宮頸がん検診 乳がん検診 (同時検診)	12:15～12:35 12:35～13:00 (2段階制)	25(火)	24(水) 25(木)	15(日) 17(火)	13(日)	7(金) 9(日)	29(月)		16(日)			
子宮頸がん検診	12:30～13:00			26(木) 29(日)	11月 1(金) 28(木)			11月 10(日)		9月※ 10(火)		
				6月20日(木) 10月27日(日)		7月28日(日) 8月9日(金)				7月31日(水)		

前年度、女性のがん検診(集団検診)を受診された方には、検診日を指定した通知を送付します。
日程・受診項目を変更される場合は、通知記載の「変更期間」にお申込みください。

◆ 女性のがん検診(医療機関検診) 【要予約】

対象者	集団検診で受診できない方
実施期間	2019年6月～2020年2月末
申込方法	医療機関に予約し、各保健センターで申請後に受診
子宮頸・乳がん検診	北水会記念病院・水戸中央病院・霞ヶ浦医療センター
子宮頸がん検診	けやきクリニック・小堀医院・富田産婦人科医院・松葉産婦人科
乳がん検診	石岡市医師会病院・山王台病院
詳細や上記以外の医療機関についてはお問い合わせください	

【女性のがん検診の内容・個人負担金等】※妊娠中・経過観察中の方、自覚症状のある方は対象外

対象者	子宮	超音波	マンモ	個人負担金		受診間隔
				集団検診	医療機関検診	
20歳以上	○			500円	1,000円	1年に1度
30～39歳	○			500円	1,000円	1年に1度
40～56歳	○	○		1,000円 超のみ500円	2,000円 超のみ1,000円	マンモグラフィは 2年に1度
57歳以上		○		500円	1,000円	乳がん検診は2年に1度

◆ 骨粗しょう症検診 【要予約】 ※女性のがん検診(集団検診)と一緒に受けられます。

対象者	20歳以上の女性
会場	玉里 8月2日(金) 美野里 9月29日(日)
受付時間	9:30～10:00、14:00～14:30
内容	かかとの骨に超音波を当てて、骨密度の測定をします。
個人負担金	500円
申込期間	5月20日(月)～5月23日(木)

◆ 歯周病検診(医療機関検診) 【要予約】 ※歯の治療中・総義歯で歯のない方は対象外

対象者	40・50・60・70歳の方
実施期間	2019年6月～2020年2月末
内容	問診、口腔内検査、結果説明と保健指導
個人負担金	500円
医療機関	市内協力歯科医院
対象の方には受診券を送付します(5月中旬頃) 詳細は同封の案内をご覧ください	



◆ こころのテイケア 【要予約】

内容	軽い運動・調理実習等のプログラムを通して、人との関わり方を学び、生活のリズムをすることで、自信を持って社会生活が送れるようなグループ活動を行います。
対象者	こころの病気(精神疾患等)があり、テイケアの利用について主治医の許可がある方
受付時間	9:30～11:30
会場	美野里 毎月1回(木曜日) 小川 偶数月1回(木曜日) 玉里 奇数月1回(木曜日)

◆ 予防接種 ※接種料金の一部を助成します。

種類	インフルエンザ(期間中1回)	成人用肺炎球菌(過去未接種者)
対象者	満65歳以上の方及び満60歳～64歳で内部障がいにより身障1級相当の方	2020年3月末で65歳以上になる方及び満60歳～64歳で内部障がいにより身障1級相当の方
助成期間	2019年10月～2020年1月末予定	2019年4月～2020年3月末予定
詳細は広報紙をご覧ください		

◆ こころの健康相談 【要予約】 ※毎月木曜日

内容	精神保健福祉士等がこころの悩みや憂うつ等に関して個別相談に応じます。	会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
対象者	希望者	美野里		23		11		12		7		23		12
受付時間	9:30～11:00(1人45分程度の時間予約制)	小川		16		25		5		21		30		5
		玉里	11		6		1		10		26		6	

こころの健康状態が分かるメンタルヘルス・チェックシステムです。設問にチェックを入れるだけで、今の自分のストレス度や落ち込み度が分かります。
<https://fishbowlindex.jp/omitama/>
または右記QRコードからご利用ください。



年間予定表は1年間使用します。大切に保管してください。日程等の変更・事業の詳細は「広報おみたま」「お知らせ版」に掲載されます。

年間予定表・広報紙の内容は、小美玉市ホームページ(<http://city.omitama.lg.jp>)でも確認できますのでご利用ください。