

# 集団健診【完全予約制】受診までの流れ



- \*受診を希望する方は全員予約が必要です。
- \*電話（健診予約センター）またはインターネットからお申込みください。詳細は下記をご覧ください。
- \*予約した方に予約券・採便容器等を送付します（前年度受診者への事前送付はありません）。
- \*今年度から、尿検査は自宅での採尿になります。予約した方に採尿容器を送付します。

## ステップ1 受ける健診（検診）を選ぶ

- 胃・大腸がん検診を含めた検診を受けたい
- 胃・大腸がん検診以外の検診のみ受けたい
- 大腸がん検診のみを受けたい
- 子宮頸・乳がん、骨粗しょう症検診を受けたい

- ▶ 総合健診（⇒ P.3）
- ▶ 住民健診（⇒ P.3）
- ▶ 大腸がん検診日（⇒ P.3）
- ▶ 女性のがん検診（⇒ P.4）

それぞれのページで  
健診日程・予約期間・対象者を  
チェックしましょう！

## ステップ2 予約する

各健診日程表で予約期間を確認し、期間内に下記のいずれかの方法でご予約ください。  
※定員になり次第、締め切ります。 ※予約期間中、保健センター（電話・窓口）での予約受付はできません。



スムーズに予約できておすすめです

### ネットで予約

健診 Web 予約サービス ▶▶▶  
<https://kenko-link.org/>



### ネット予約だけの便利なポイント

- ・電話予約に先行して申し込める！
- ・家族の分もまとめて予約 OK（本人含めて3名まで）
- ・空かない日程もキャンセル待ち OK

受付時間 24 時間（初日 9:00 ～ / 最終日 17:00 まで）  
予約手順 次の手順で簡単に予約が完了します。

1. 利用登録（初めて利用する方のみ※）⇒ 2. 希望する日時を選択 ⇒ 3. 受診項目を選択
- ※事前に利用登録（氏名などの必要事項の登録）をしておく、予約がスムーズです。



### 電話で予約

健診予約センター（茨城県総合健診協会）

電話番号 0570-077-150  
受付時間 9:00 ～ 17:00 ※予約期間内のみ受付

※予約以外に関するお問い合わせは、各保健センターへご連絡ください。

### ▼予約の際は以下をお伝えください

- ・保険証の種類
- ・氏名、生年月日、住所、電話番号
- ・希望日時、受診項目

## ステップ3 予約券（女性のがん検診は検診票）が届く

健診日の約 1 ～ 2 週間前までに届きます。持ち物や当日の流れは、予約券や検診票でご確認ください。

### 引き続き感染対策へのご協力をお願いします

- 当日の体調確認・体温測定
- 受診者ご本人のみの入館（付き添いが必要な方は同伴可）
- マスク着用・手指消毒
- 予約時間に合わせたの来館

マスクの着用は個人の判断が基本となりますが、集団健診は高齢者などの重症化リスクが高い方をはじめとして大勢の方が受診するため、マスクの着用をお願いします。当日、体調がすぐれない場合は無理をせず、受診を見合わせましょう。

- 問 四季健康館 ☎ 0299-48-0221  
小川保健相談センター ☎ 0299-58-1411  
玉里保健福祉センター ☎ 0299-48-1111（内線 3310）

# 集団健診 6～7月 総合健診・住民健診の予約

## 1. 予約期間 定員になり次第締め切ります

ネット予約 5月15日(月)～19日(金)

電話予約 5月16日(火)～19日(金)

※予約期間終了後は、各健診会場へお問い合わせください。

申込方法の詳細はP.2をご確認ください

## 2. 健診日程 健診はすべて完全予約制です

	総合健診		住民健診 ※地区指定日なし		大腸がん検診日	
対象	胃がん・大腸がん検診を含めた検診を受けたい方		胃がん・大腸がん検診以外の検診のみ受けたい方		大腸がん検診のみ受けたい方	
受付時間	8:00～11:30 (30分ごとの予約制)		9:30～11:00/13:30～15:00 (30分ごとの予約制)		9:00～11:00	
実施日	6月	7日(水) 美	6月	29日(木) 美	6月	19日(月) 美
		8日(木) 美		30日(金) 美		26日(月) 小
		14日(水) 小	7月	19日(水) 小	7月	30日(金) 玉
		15日(木) 小		27日(木) 玉		7日(金) 美
	21日(水) 玉	28日(金) 小	26日(水) 小			
7月	29日(土) 小					

健診会場 小：小川保健相談センター 美：四季健康館 玉：玉里保健福祉センター

## 3. 健診内容・個人負担金等

	総合健診	住民健診	大腸がん	対象者	内容	個人負担金 ※2
健康づくり健診	○	○	×	19～39歳	血圧・尿・計測・採血・心電図・眼底・貧血	各1,000円
特定健診 ※1	○	○	×	40～74歳国保ご加入の方		
後期高齢者健診	○	○	×	満75歳以上の方、一定の障がいがある65歳以上の方	血圧・尿・計測・採血 (希望者のみ)心電図・眼底・貧血	無料 1,000円
大腸がん検診	○	×	○	40歳以上	2日間採便検査	各500円
胃がん	バリウム検診	○	×	40歳以上	バリウム検査	
	リスク検診	○	×	40・45・50・55・60・65・70歳 バリウム検診受診者	血液検査(ピロリ菌検査等) ※バリウム検診とセット	
前立腺がん検診	○	○	×	50歳以上の男性	血液検査	無料
肺がん検診	○	○	×	40歳以上(結核検診を含む)	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)		
肝炎ウイルス検査	○	○	×	40歳以上過去未受診者	血液検査(B・C型肝炎検査)	500円

※1 40～74歳で国保以外の方は、市で特定健診を受診できるかどうか、加入先の健康保険組合へお問い合わせください。

※2 今年度75歳以上、身障1・2級、精神1・2級、療育①・A、生活保護受給者は、全ての健診が無料です(ただし、後期高齢者健診の希望による有料健診項目は除く)。

### ■注意事項

- ・自覚症状がある方、医療機関で経過観察中・治療中の方は医療機関等での検査をおすすめします。
- ・今年4月以降に人間ドックや職場などで受診済・受診予定の方は対象外です。

## 今後の健診の予定

	8月	9月	10月	11月	12月	1月
総合健診	○	○	○	○	○	-
住民健診	○	○	○	○	○	-
大腸がん検診日	○	○	○	○	○	○

健診日程・予約期間は、市ホームページや特定・後期高齢者健診受診券に同封のチラシでも確認できます。

詳細はこちら ▶  
ID 007074



広報紙掲載予定

お知らせ版 6月号

(5月25日発行)

お知らせ版 8月号

(7月27日発行)

お知らせ版 10月号

(9月28日発行)

# 女性のがん検診が始まります

## 検診内容・個人負担金など

対象者年齢 令和6年3月31日基準	子宮頸がん検診	乳がん検診		骨粗しょう症検診	受診間隔	個人負担金	
		超音波	マンモ			集団検診	医療機関検診
20～29歳	○	—	—	○	1年に1度	1項目	1項目
30～39歳	○	○	—	○			
40～56歳	○	○	○	○	マンモは 2年に1度	500円	1,000円
57歳以上	○	—	○	○			

※個人負担金が無料の方

クーポン対象の方／75歳以上の方／身障手帳1・2級／精神手帳1・2級／療育手帳④・A／生活保護受給者

## 受診方法…集団検診、医療機関検診のいずれかを選んで受診しましょう

### 集団検診 6・7月実施分の予約を受け付けます

#### 1. 予約期間

ネット予約 5月22日(月)～25日(木)

電話予約 5月23日(火)～25日(木)

申込方法の詳細はP.2をご確認ください

※予約期間終了後は、各検診会場へお問い合わせください。

#### 2. 検診日程

6月	9日(金) <small>小</small>	7月	5日(水) <small>美</small>
	12日(月) <small>美</small>		骨 10日(月) <small>小</small>
	23日(金) <small>玉</small>		14日(金) <small>美</small>
	27日(火) <small>美</small>		21日(金) <small>玉</small>
			23日(日) <small>美</small>

#### 検診会場

美：四季健康館 小：小川保健相談センター

玉：玉里保健福祉センター

骨：骨粗しょう症検診実施日

骨粗しょう症検診は8月19日(土)、9月3日(日)、10月29日(日)、11月1日(水)にも行います。

#### ■当日の受付時間

乳がん検診のみ 10:00～10:10、10:20～10:30

子宮頸・乳がん検診 12:30～12:40、12:50～13:00、13:10～13:20

骨粗しょう症検診のみ※ 13:40～13:50 ※同日に女性のがん検診も希望する方は、同じ受付時間で受診できます。

- ・自覚症状のある方(不正出血、異常なおりもの、乳房のしこり・痛み等)、医療機関で経過観察中の方、毎回精密検査になる方は、医療機関を直接受診しましょう。
- ・妊娠中の方、令和5年4月以降に人間ドックや職場などで受診済・受診予定の方は対象外です。
- ・産後3か月までの方は子宮頸がん検診が受けられません。

## 今後の検診の予定

	8月	9月	10月	11月	12月
女性のがん検診	○	○	○	○	○
骨粗しょう症検診	○	○	○	○	-

  

お知らせ版掲載予定	6月号	7月号	8月号	9月号
	(5月25日発行)	(6月22日発行)	(7月27日発行)	(8月24日発行)

検診日程・予約期間は、市ホームページでもご覧いただけます。

詳細はこちら  
ID 007525



## 医療機関検診

## 1. 実施期間

6月1日（木）～令和6年2月29日（木）

## 2. 対象年齢・検査項目

集団検診と同様です。P.4をご覧ください。

※集団検診を受診した方は対象外

## 3. 受診の流れ

①登録医療機関へ予約

②保健センターへ電話・ネット・窓口で  
受診券申し込み

※電話・ネットは検診日2週間前まで

③医療機関で検診 → 会計 → 終了

受診券  
申し込み

■登録医療機関 下記以外は健康増進課へお問い合わせください。

所在地	医療機関	電話番号	子宮	乳
小美玉市	小埜医院	0299-58-3185	○	—
	けやきクリニック	0299-36-7777	○	—
石岡市	富田産婦人科医院	0299-23-0311	○	—
	松葉産婦人科	0299-23-2157	○	—
	山王台病院	0299-26-3130	—	○
水戸市	北水会記念病院	029-303-3005	○	○
	水戸中央病院	029-309-8521	○	○
土浦市	霞ヶ浦医療センター	029-822-5050	○	○

## 乳がんの早期発見・早期治療へ！

## ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）のすすめ



自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といいます。ブレスト・アウェアネスは乳がんの早期発見・早期治療につながる女性にとって大切な生活習慣です。

「乳がん検診の適切な情報提供に関する研究」班作成ホームページ▶



乳房セルフチェックの方法はこちら▶  
「ピンクリボンフェスティバル」  
公式サイト



## ブレスト・アウェアネス 4つのポイント

## 1. 乳房の状態を知る

乳房を見て、触って、感じることで、普段の乳房と変わりがないかチェックしましょう。しこりを探す（自己検診）という行為や意識は必要ありません。日頃から着替えや入浴のときに、自分の乳房を意識する時間を持ちましょう。

## 2. 乳房の変化に気をつける

## ・乳房のしこり

乳房やわきの下に何か触れるものはありませんか？

## ・乳頭からの分泌物

乳頭から血性の分泌物はありませんか？

## ・乳頭や乳輪の皮膚の変化

ただれやびらんはありませんか？

## ・乳房皮膚の変化

ひきつれやくぼみはありませんか？

## ・乳房の痛み

乳房に痛みは感じませんか？

## 3. 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する

乳房の変化の全てが乳がんの症状とは限りませんが、気づいた変化が早期乳がんの症状の可能性もあります。検診を待たずに専門医（乳腺外科）を受診しましょう。

## 4. 定期的に乳がん検診を受ける

検診ではまだ自覚症状がでていない小さながんも発見することができます。検診の結果、「精密検査」となった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。



問 四季健康館 ☎ 0299-48-0221  
小川保健相談センター ☎ 0299-58-1411  
玉里保健福祉センター ☎ 0299-48-1111（内線 3310）

## 国民健康保険に加入している方へ 個別健診（医療機関健診）を受けましょう

### ■対象者

個別健診を受けられるのは、次の全てに該当する方です。

- ・市の国民健康保険に加入している40歳～74歳の方
- ・今年度、「市の総合健診と住民健診で実施する特定健診」「人間ドック」「脳ドック」のいずれも受診しない方

※通院中の方も特定健診の対象です。通院先が個別健診実施医療機関であれば、通院先で受診できます。

### ■健診実施期間

5月11日（木）～令和6年3月31日（日）

### ■検査項目

問診・身体計測（腹囲を含む）・血圧測定・血液検査（脂質・血糖・肝機能）・尿検査

※医師が必要と判断した方には詳細項目（心電図、眼底検査、貧血検査）を実施します。受診者の希望で追加する場合は、自己負担となります。

### ■近隣の協力医療機関（一部）

下記以外は市ホームページの「個別健診実施医療機関一覧表」をご覧ください。

医療機関名	所在地	電話番号
石岡循環器科脳神経外科病院	小美玉市栗又四ヶ 1768-29	0299-58-5211
やまぐち医院	小美玉市栗又四ヶ 1747-10	0299-37-1055
小川南病院	小美玉市小川 733	0299-58-1131
小美玉市医療センター	小美玉市中延 651-2	0299-58-2711
希望ヶ丘ひきクリニック	小美玉市中台 843-10	0299-36-8101
おみたまクリニック	小美玉市羽鳥 2663-61	0299-46-7800
渡辺クリニック	石岡市東光台 4-14-30	0299-26-7633
石岡診療所	石岡市国府 2-4-9	0299-24-5080
柏木医院	石岡市石岡 2158-3	0299-22-2874
ごとう内科	石岡市石岡 1-14-1	0299-36-0510
杉並クリニック	石岡市杉並 2-2-19	0299-27-6700
山王台病院	石岡市東石岡 4-1-38	0299-26-3130
旭台病院	石岡市旭台 1-17-26	0299-26-2131
岡崎内科医院	石岡市府中 1-3-21	0299-22-2014
芹澤医院	石岡市石岡 3165-17	0299-22-2035
府中クリニック	石岡市府中 5-11-1	0299-22-2146
藤井内科クリニック	石岡市鹿の子 2-1-36	0299-35-5005
石岡第一病院	石岡市東府中 1-7	0299-22-5151
グリーンクリニック	石岡市柿岡 1547-7	0299-36-4120
山王台病院附属石岡共立病院	石岡市大砂 10528-25	0299-22-4321

☎ 医療保険課 国保年金係 ☎ 0299-48-1111（内線 1102・1103・1104）



### ■受診方法

- ①医療機関に直接、健診日を予約します。
- ②当日持参するものをお持ちになり受診してください。  
健診結果は医療機関から送付します。

### ■健診当日の持ち物

国民健康保険被保険者証、特定健康診査受診券、個人負担金（1,000円）

一覧表を見る ▶  
ID 001855



## 国民健康保険に加入している方へ 人間ドック・脳ドック費用を助成します

### ■助成対象

次の要件すべてに該当する方

- ・市の国民健康保険に加入する30歳以上の方（健診日現在）
- ・申請時点で国民健康保険税を完納している世帯の方
- ・40歳から74歳で、今年度、「市の総合健診と住民健診で実施する特定健診」「個別健診」のいずれも受診しない方

※人間ドック・脳ドックの助成は重複して受けられません。

※申請後、健診日までに国民健康保険の資格を喪失した方は助成対象となりません。資格喪失後の受診が判明した場合は、助成金を返還していただきます。

### ■市助成金

20,000円

### ■健診実施期間

5月11日（木）～令和6年3月31日（日）

■受付期間 ※受付期間を過ぎると、助成券を発行できません

5月9日（火）～令和6年1月31日（水）

### ■申請方法（手順）

- ①医療機関に直接、健診日を予約します。
- ②健診を受ける前に、市役所医療保険課、小川総合窓口課、玉里総合窓口課のいずれかで申請し、健診助成券を受け取ります。

### ■申請に必要なもの

国民健康保険被保険者証、特定健康診査受診券（40歳から74歳の方）

### ■健診当日の持ち物

健診助成券、国民健康保険被保険者証、特定健康診査受診券（40歳～74歳の方）、自己負担金

※健診料金以外の追加検査料金は自己負担となります。また、医師の判断で特定健診の詳細項目を行う場合の料金は、自己負担となる場合があります。

実施医療機関名	電話番号	料金			
		人間ドック		脳ドック（特定健診を含む）	
		健診料金	自己負担金	健診料金	自己負担金
（一財）茨城県メディカルセンター	029-243-1111	42,020円	22,020円	—	—
（総）土浦協同病院 予防医療センター	029-846-3731	41,800円	21,800円	—	—
石岡循環器科脳神経外科病院	0299-58-5211	42,900円	22,900円	38,500円	18,500円
小川南病院	0299-58-1131	33,000円	13,000円	—	—
新澤医院	0299-48-0034	33,000円	13,000円	—	—
小美玉市医療センター	0299-58-2711	40,480円	20,480円	44,000円	24,000円
（公財）筑波メディカルセンター	029-856-3500	44,440円	24,440円	55,000円	35,000円
石岡第一病院	0299-22-5151	44,000円	24,000円	—	—
山王台病院	0299-26-3130	41,250円	21,250円	36,000円	16,000円
（一財）霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター	029-887-4563	41,800円	21,800円	55,000円	35,000円
（公財）茨城県総合健診協会	029-241-0053	41,690円	21,690円	—	—
水戸中央病院	029-309-8521	42,900円	22,900円	44,000円	24,000円
（独）国立病院機構 霞ヶ浦医療センター	029-822-5050	39,600円	19,600円	—	—
筑波大学附属病院	029-853-4205	68,200円	48,200円	—	—
（株）日立製作所 土浦診療健診センタ	029-831-5838	40,700円	20,700円	—	—
（総）水戸協同病院	029-233-9930	41,800円	21,800円	44,000円	24,000円
茨城県立中央病院（定員あり）	0296-77-1093	44,000円	24,000円	—	—
山王台病院附属石岡共立病院	0299-23-4113	39,870円	19,870円	—	—

問 医療保険課 国保年金係 ☎ 0299-48-1111（内線 1102・1103・1104）