

平成28年度 健康カレンダー

大人の健診(検診)事業

◆◇乳がん・子宮がん検診、骨粗しょう症検診の内容◆◇

	種 類	対象者	内 容	個人負担金予定額
集 団	子宮がん検診	20歳～(女性)	子宮細胞診	1,000円
	乳がん検診	30歳～56歳(女性)	超音波(エコー)	500円
		40歳～49歳(女性)	マンモグラフィ 2方向(X線)(隔年受診)	500円
		50歳～(女性)	マンモグラフィ 1方向(X線)(隔年受診)	500円
	骨粗しょう症検診	19歳～70歳	骨密度測定(超音波でかかとを測定)	500円
医療機関	子宮がん検診	20歳～(女性)	子宮細胞診	1,500円
	乳がん検診	20歳～56歳(女性)	超音波(エコー)	1,000円
		40歳～49歳(女性)	マンモグラフィ 2方向(X線)(隔年受診)	1,500円
		50歳～(女性)	マンモグラフィ 1方向(X線)(隔年受診)	1,000円

※乳 が ん：集団検診または医療機関検診のどちらか一方を選択して受診してください。マンモグラフィは2年に1回利用できます。
※子宮がん：集団検診または医療機関検診のどちらか一方を選択して受診してください。

受診券を発行します。 ※受診券の有効期間は発効日から1ヶ月です
指定の医療機関で受診してください。
→申込先 霞ヶ浦保健センター、千代田窓口センター、中央出張所の窓口(負担金と印鑑をお持ちください)
→受付期間 平成28年4月1日～平成29年2月28日

＜クーポン券による検診＞

年齢により、子宮がんまたは乳がんのクーポン券による検診が受けられます。該当者には個人通知があります。



集団検診 子宮がん・乳がん検診

※申込日に、電話で霞ヶ浦保健センターへお申し込み下さい。
※定員になり次第締め切ります。

要予約

実施日	実施会場	電話申し込み 8:30～17:15	検診受付時間
6月17日(金)	働く女性の家	5月9日(月)～5月20日(金)	12:30～13:00
6月23日(木)	霞ヶ浦保健センター	5月16日(月)～5月31日(火)	
6月24日(金)		5月17日(火)～5月31日(火)	
★6月25日(土)		5月18日(水)～5月31日(火)	
10月5日(水)		8月29日(月)～9月9日(金)	
★10月27日(木)	働く女性の家	9月13日(火)～9月30日(金)	
★10月31日(月)	霞ヶ浦保健センター	9月14日(水)～9月30日(金)	

※通知は、検診日の5日前までに郵送します。

★6/25、10/27、10/31は乳がん検診のみ受診される方は午前中の受診ができます。お申し込み時にご案内します。

骨粗しょう症検診

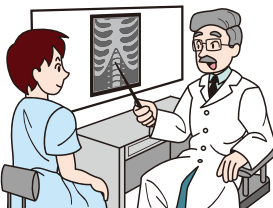
※申込日に、電話で霞ヶ浦保健センターへお申し込み下さい。
※定員になり次第締め切ります。

要予約

実施日	実施会場	電話申し込み 8:30～17:15	検診受付時間
6月17日(金)	働く女性の家	5月9日(月)～5月20日(金)	※骨粗しょう症検診のみお受けになる場合は 13:30～14:00 ※子宮がんまたは乳がん検診と一緒に申し込みの場合は 12:30～13:00
6月25日(土)	霞ヶ浦保健センター	5月18日(水)～5月31日(火)	
10月27日(木)	働く女性の家	9月13日(火)～9月30日(金)	

※通知は、検診日の5日前までに郵送します。

～骨粗しょう症検診を受ける時期・間隔(目安)～
30歳以前に1回
30歳～45歳の間に1回
45歳～55歳の間は閉経後1～2年のうちに1回
55歳以上は5年に1回 ただし要指導者は1～2年に1回



◆◇地区健診等◆◇

健康診査は、自分の健康状態を知る大切な機会です。ぜひ、この機会に健康診査でからだの状態を確認しましょう。

※検(健)診は年1回受けられます。ただし、学校・事業所・病院・人間ドック等で受ける方は除きます。

種 類	対 象 者	内 容	個人負担金
肺がん検診	年度年齢40歳以上	レントゲン撮影(65歳以上は結核検診を含む) 喀痰検査(ハイリスク者)	無料 喀痰600円
前立腺がん検診	年度年齢50歳以上(男性)	血液検査(健診時に採血)	500円
肝炎ウイルス検診	年度年齢40歳～希望者(未検査者)	血液検査(健診時に採血)	500円
成人健診	年度年齢19歳～39歳の住民	身体計測・尿検査・血圧測定・血液検査・ 眼底検査・心電図検査	1,000円

※事前通知なし 健康保険被保険者証等住所を確認できるものを持参し当日会場でお申込み下さい。

種 類	対 象 者	内 容	個人負担金
特定健診	H28年4月1日～H29年3月31日まで国民健康保険に加入する年度年齢40歳～75歳誕生日前の方	身体計測・尿検査・血圧測定・血液検査・眼底検査・心電図検査	1,000円
後期高齢者健診	後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方(満75歳以上の方及び一定の障がいの状態にある方)	身体計測・尿検査・血圧測定・血液検査	無料
後期高齢者健診(詳細項目)		心電図検査	600円
※希望者のみ		眼底検査 貧血検査	300円 100円

特定健診・後期高齢者健診の受け方

※事前通知あり 4月下旬頃に郵送予定

受診券・負担金をご持参し会場で受付してください。後期高齢者の方で医療機関を受診されている方は同様の検査を受けている場合、健診が必要か医師にご確認ください。

※特定健診の対象年齢(年度年齢40歳～75歳誕生日前)で国民健康保険以外の方(社会保険等・扶養者含む)は、勤務先にお問い合わせ下さい。

個人負担金の扱いについて

※下記の方は、平成28年度各種健診(検診)が無料となりますので、手帳や受給証明書等をお持ちください。

対象者・・・身体障害者手帳1級及び2級所持者・精神障害者手帳1級所持者・療育手帳A及びB所持者・生活保護世帯
※証明となる手帳や受給証明書等の確認ができない場合は、負担金をいただきます。

期 日	検診受付時間	
	9:30～11:00	13:30～14:30
5月20日(金)	働く女性の家	
5月23日(月)	大塚ふれあいセンター	
5月30日(月)	安飾地区公民館	
7月1日(金)	霞ヶ浦保健センター	
7月2日(土)	霞ヶ浦保健センター	
7月5日(火)	千代田公民館(講堂)	
10月21日(金)	牛渡地区公民館	
10月23日(日)	下稻吉東小学校(体育館)	
11月8日(火)	働く女性の家	
12月7日(水)	千代田公民館(講堂)	
12月8日(木)	霞ヶ浦保健センター	
12月9日(金)	霞ヶ浦保健センター	

期 日	受付時間	
	9:30～10:30	13:30～14:30
5月28日(土)	新治小学校(体育館)	七会小学校(体育館)
7月11日(月)	田伏集落センター	農村環境改善センター
10月20日(木)	柏崎コミュニティセンター	志士庫地区第一公民館
10月22日(土)	志筑小学校(体育館)	上佐谷小学校(体育館)
11月7日(月)	新生ふるさとコミュニティセンター	旧下大津小学校(体育館)

※午前、午後で会場が変わる場合、同じ会場で行う時と、受付時間が違いますのでご注意ください。

※住所地近くの会場以外でも受けることができます。
(医療機関健診)

集団での特定健診日程の都合が合わない方は、医療機関健診を受診してください。

予約日に特定健診受診券又は後期高齢者健診受診券と保険証を持参して医療機関で受診してください。

個別健診協力医療機関については、霞ヶ浦保健センターにご連絡下さい。

生活習慣病の多くは「沈黙の病氣」です

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の多くは、特に自覚症状がありません。

そのため、特定健診を受けて早期に異常に気づきましょう。

1年に1回健診を受けて健康管理に活かしてください。



検診を忘れずにお受け下さい。



かすみがうら市 霞ヶ浦保健センター

☎0299-59-2111(代)

☎029-897-1111(代)

☎029-898-2312(直通)

FAX 029-898-2595

総合健診

※申込日に、電話で霞ヶ浦保健センターへお申し込み下さい。
※定員になり次第締め切ります。

◆◇対象年齢を確認し、電話でお申し込みください◆◇

種 類	対 象 者	内 容	個人負担金
胃がん検診	年度年齢40歳以上	バリウムを飲んでレントゲン撮影	1,000円
大腸がん検診		排便方式(事前に2本採取)	500円
腹部超音波検診		上腹部(肝、胆、脾、腎、膵等)の検査	1,000円
歯周疾患検診	年度年齢20歳以上	歯科医師による歯周組織検査(総合健診では5月12日のみ)	無料

総合健診実施日

要予約

実施日	実施会場	電話申し込み 8：30～17：15	内 容
5月12日(木)	霞ヶ浦保健センター	4月7日(木)～4月22日(金)	胃がん検診 大腸がん検診 腹部超音波検診 ※5月12日は歯周疾患検診・成人健診も行います。 胸部レントゲン 前立腺がん 肝炎ウイルス 特定健診 後期高齢者健診 詳しくは左側の地区健診等をご覧ください。
5月13日(金)		4月8日(金)～4月22日(金)	
5月16日(月)	千代田公民館(講堂)	4月11日(月)～4月25日(月)	
5月17日(火)			
5月18日(水)			
9月27日(火)	霞ヶ浦保健センター	8月25日(木)～9月9日(金)	
9月28日(水)	千代田公民館(講堂)	8月26日(金)～9月9日(金)	
12月15日(木)	霞ヶ浦保健センター	11月7日(月)～11月25日(金)	

詳しくは左側の地区健診等をご覧ください。

胃がん・大腸がん検診等

※申込日に、電話で霞ヶ浦保健センターへお申し込み下さい。
※検診の種類により定員が異なります。定員になり次第締め切ります。

要予約

実施日	実施会場	電話申し込み 8:30～17:15	内 容
1月10日(火)	霞ヶ浦保健センター	12月1日(木)～12月16日(金)	胃がん・大腸がん・腹部超音波のみ

※検診当日の混雑を緩和するために、5月、9月は6:30、7:30、8:30、9:30

12月、1月は7:00、8:00、9:00、10:00にわけて受付します。

歯周疾患検診

※申込日に、電話で霞ヶ浦保健センターへお申し込み下さい。
※定員になり次第締め切ります。

要予約

実施日	実施会場	電話申し込み 8:30～17:15	検診受付時間
5月12日(木)	霞ヶ浦保健センター	4月7日(木)～4月22日(金)	6:30、7:30、8:30、9:30の4回
5月20日(金)	働く女性の家	5月9日(月)～5月16日(月)	9:00～11:00
7月5日(火)	千代田公民館(講堂)	6月21日(火)～6月30日(木)	13:30～14:30



歯っピースマイル検診(家族一緒にの歯科検診)

※予約は霞ヶ浦保健センターに電話で申し込みになります。 ※定員になり次第締め切ります。

要予約

実施日	実施場所	実施時間	内容	対象者	申込み	持ち物・費用
5月20日(金)	働く女性の家	9:00～11:00 13:30～14:30	歯科検診 歯科相談	市内在住で0～6歳までの方、また保護者も歯周疾患検診を受診希望の方	5月9日～5月16日まで	筆記用具をご用意ください。参加費は無料です。
7月5日(火)	千代田公民館(講堂)				6月21日～6月30日まで	

●●●●●国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の方へ●●●●●

人間ドック等の補助について

市では、国民健康保険及び後期高齢者医療制度に加入されている方へ、病気の予防と早期発見を図っていただくために健康診査を奨励し、**検査費用の一部補助**を行っています。

健康診査の補助内容は、人間ドック・脳ドック・併診ドック(人間ドック+脳ドック)の3種類です。脳ドックと併診ドックについては3年に一度の補助となります。

なお、各地区公民館等で行われる特定健康診査や胸部レントゲン・胃がん検診・腹部超音波検診・大腸がん検診を受診される(された)場合、検査内容が重なるときは、人間ドック等の利用はできませんのでご注意ください。

※補助申請は、千代田庁舎(国保年金課)と霞ヶ浦保健センターでの受け付けとなります。

※補助ができる人数には限りがあります。定員になった場合、補助は終了となります。

問い合わせ先

国保年金課・霞ヶ浦保健センター 0299-59-2111(代) 029-897-1111(代)

その他の助成事業

(対象者や申請については、霞ヶ浦保健センターにお問い合わせください)

- ・不妊治療費助成
- ・養育医療費助成
- ・放射性物質による健康影響検査費助成



平成28年度 健康カレンダー

かすみがうら市 霞ヶ浦保健センター

☎0299-59-2111(代)
☎029-897-1111(代)
☎029-898-2312(直通)
FAX 029-898-2595

母と子どもの健康

事業名	内 容		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平成29年 1月	2月	3月
4ヶ月児健診 受付 13：00～13：20 ※個人通知なし	身体計測・内科診察・ブックスタート(絵本の読み聞かせ) 育児相談・歯科相談・離乳食試食 (母子健康手帳・バスタオル持参)	健診日 会 場 対象者	27 千代田 H27.12月生	26 霞ヶ浦 H28.1月生	16 霞ヶ浦 H28.2月生	27 千代田 H28.3月生	18 霞ヶ浦 H28.4月生	15 霞ヶ浦 H28.5月生	26 千代田 H28.6月生	17 霞ヶ浦 H28.7月生	1 霞ヶ浦 H28.8月生	25 千代田 H28.9月生	16 霞ヶ浦 H28.10月生	16 霞ヶ浦 H28.11月生
めだか教室 (1歳児相談)※個人通知なし 受付 13：00～13：20	身体計測・歯科相談・育児相談・栄養相談・ 親子ふれあい遊び (母子健康手帳・健康診査票・歯ブラシ持参)	実施日 会 場 対象者	12 霞ヶ浦 H27.4.5月生		14 霞ヶ浦 H27.6.7月生		23 霞ヶ浦 H27.8.9月生		11 霞ヶ浦 H27.10.11生		13 霞ヶ浦 H27.12月/H28.1月生		14 霞ヶ浦 H28.2.3月生	
1歳6ヶ月児健診 受付 13：00～13：20 ※個人通知なし	身体計測・内科診察・歯科診察・歯科相談・育児相談・ 栄養相談・フッ素塗布(希望者) (母子健康手帳・健康診査票・歯ブラシ持参)	健診日 会 場 対象者	20 千代田 H26.9月生	6 霞ヶ浦 H26.10月生	10 霞ヶ浦 H26.11月生	20 千代田 H26.12月生	26 霞ヶ浦 H27.1月生	16 霞ヶ浦 H27.2月生	19 千代田 H27.3月生	11 霞ヶ浦 H27.4月生	16 霞ヶ浦 H27.5月生	18 千代田 H27.6月生	10 霞ヶ浦 H27.7月生	17 霞ヶ浦 H27.8月生
2歳児歯科健診 受付 13：00～13：20 ※個人通知なし	身体計測・歯科診察・歯科相談・育児相談・ 栄養相談・フッ素塗布(希望者) (母子健康手帳・健康診査票・歯ブラシ持参)	健診日 会 場 対象者		31 霞ヶ浦 H25.12月/H26.1月生		8 霞ヶ浦 H26.2.3月生		23 霞ヶ浦 H26.4.5月生		18 霞ヶ浦 H26.6.7月生		13 霞ヶ浦 H26.8.9月生		10 霞ヶ浦 H26.10.11月生
3歳児健診 受付 13：00～13：20 ※個人通知あり	身体計測・内科診察・歯科診察・歯科相談・尿検査・ 視聴覚検査・育児相談・栄養相談・フッ素塗布(希望者) (母子健康手帳・健康診査票・歯ブラシ持参)	健診日 会 場 対象者	19 千代田 H24.12月生	10 霞ヶ浦 H25.1月生	6 霞ヶ浦 H25.2月生	26 千代田 H25.3月生	19 霞ヶ浦 H25.4月生	9 霞ヶ浦 H25.5月生	25 千代田 H25.6月生	22 霞ヶ浦 H25.7月生	5 霞ヶ浦 H25.8月生	17 千代田 H25.9月生	7 霞ヶ浦 H25.10月生	6 霞ヶ浦 H25.11月生
育児相談(乳幼児) 受付 9：30～10：30	身体計測・育児相談・歯科相談・栄養相談(母子健康手帳持参) 対象：0歳～の乳幼児 定員：30名 【要予約】予約は霞ヶ浦保健センターまで	実施日 会 場	18 千代田	25 霞ヶ浦	20 霞ヶ浦	29 千代田	22 霞ヶ浦	20 霞ヶ浦	17 千代田	21 霞ヶ浦	12 霞ヶ浦	23 千代田	20 霞ヶ浦	13 霞ヶ浦
家族一緒にマタニティ教室 実施時間 (第1回)9：30～12：00 (第2回)9：30～12：00 (第3回)9：30～12：00	(1)妊娠・出産の経過・母乳栄養・家族計画・簡単な呼吸法・ 楽な姿勢等について(講話と演習) (2)これからの食生活と離乳食について(講話と演習) 先輩パパママとの交流会 (3)これからの口腔衛生・妊娠疑似体験・沐浴について (講話と演習) 【要予約】予約は霞ヶ浦保健センターまで	(回)実施日 会 場 (回)実施日 会 場 (回)実施日 会 場		27 霞ヶ浦			1 霞ヶ浦 29 霞ヶ浦			14 霞ヶ浦 25 霞ヶ浦 27 霞ヶ浦			8 霞ヶ浦 17 霞ヶ浦 25 霞ヶ浦	
にこにこ教室 実施時間 未満児教室 10：00～12：00 5・6歳教室 14：00～16：00 個別相談 9：30～11：30 実施場所 千代田保健センター	未満児教室→保育士による集団親子遊び。1歳6か月～ 個別相談→言語聴覚士による個別相談。 5・6歳教室→心理士等による集団適応のための支援。5歳～ 【要予約】ことばや発音、落ち着きがないなどお子さんの発達 が気になる場合はご相談ください。 相談・予約は霞ヶ浦保健センターまで。	未満児 5・6歳児 個 別	14・21・28 13 13・14 21・28	12・19・26 11 11・12 19・26	2・9・23 1 2 9・23	7・14・28 6 7 14・28	4・18・25 3 3・4 18・25	1・8・29 7 1・7 8・29	6・13・27 5 6 13・27	10・17・24 2 2・10 17・24	1・8・22 14 1・8 14・22	5・12・26 11 5・11 12・26	2・9・23 1 1・2 9・23	2・9・23 1 2 9・23

※健診、教室は、各保健センター等で実施いたします。会場をご確認ください。
※フッ素塗布の個人負担金は500円になります。
※都合が悪いときは、翌月以降に受けてください。

☆予防接種☆

予防接種は指定医療機関へ電話予約をしてから受けてください。
接種当日は保護者が同伴し、母子健康手帳・予防票を持参してください。
ご不明な点は霞ヶ浦保健センターまでお問い合わせください。

妊娠届出(母子健康手帳・教材等の交付)

場所：霞ヶ浦保健センター 市役所(各庁舎)窓口 中央出張所
印鑑・マイナンバーが分かるもの(通知カード・個人番号カード)・身分証明書をご持参下さい
(医療機関で発行した妊娠届出書をお持ちの方はご持参下さい。)
外国人の方は在留カードが必要になります。
再発行は霞ヶ浦保健センターになります。



赤ちゃん訪問のご案内

保健センターでは赤ちゃんがお生まれになったお宅に保健師が家庭訪問を実施しております。
赤ちゃんのことでお困りのこと、心配なことなどがありましたら、お気軽にご相談下さい。

市民の健康づくり

スマートエクササイズ教室

	期 日	内 容	電話申し込み	会 場
前期	9月13日(火)	健康運動指導士が指導します。 ストレッチや筋力トレーニングなどを 学び、運動習慣を身につけるお手 伝いをします。	7月1日(金)～ 8月31日(水)	やまゆり館 9：30～11：30
	9月30日(金)			
	10月12日(水)			
	11月15日(火)			
後期	1月27日(金)	前期・後期とも同じ内容で4回コース です。 前期または後期のどちらか一方をお 申し込みください。	12月1日(木)～ 1月20日(金)	
	2月8日(水)			
	2月22日(水)			
	3月7日(火)			

対 象 おおむね40歳から74歳の方
定 員 20名(定員になり次第締め切ります。)
持 ち 物 運動できる服装・靴、水分補給のための飲み物をお持ちください。
申し込み方法 霞ヶ浦保健センターへ電話で申し込みください
申し込みました方に後日、ご案内を郵送いたします。
☎029－898－2312

健康づくり応援教室

期 日	内 容	会 場	実施時間
7月22日(金)	生活習慣病を予防し、健康生活を身につけ よう。 全日程とも同じ内容です。ご都合の良い日 を1日お申込み下さい。	働く女性の家	9：30～11：30
9月6日(火)			
12月19日(月)			
1月31日(火)			

対 象 市内在住の方
定 員 20名(定員になり次第締め切ります。)
持 ち 物 筆記用具をお持ちください。
申し込み方法 実施日の一週間前までに霞ヶ浦保健センターへ電話でお申し込みください。
☎029－898－2312

ミニウォーキング

期 日	ウォーキングコース
4月5日(火)	《桜ウォーク》 富士見塚古墳(集合)～周辺ウォーク (約4キロコース)
5月19日(木)	《ヘルスロードと鶴沼ウォーキング》 活性化センター生産物産直売所(穴倉)～土浦市鶴沼地区～直売所 (約4キロコース)
6月3日(金)	《あじさいウォーク》 霞ヶ浦保健センター(集合)あじさい館周辺ウォーキング (約4キロコース)
9月29日(木)	《歴史を訪ねてウォーク》 千代田保健センター(集合)～香取神社～稻吉宿本陣～千代田保健センター (約4キロコース)
10月14日(金)	《歩崎ウォーク》 ※あゆみ庵での茶菓子代200円がかかります 歩崎公園(集合)～歩崎森林公園～あゆみ庵～歩崎公園 (約4キロコース)
11月10日(木)	《常陸国風土記ウォーク》 志筑集落センター(集合)～周辺ウォーク (約4キロコース)
12月6日(火)	《里山ウォーク》 東野寺集落センター(集合)～周辺ウォーク (約4キロコース)
3月15日(水)	《ヘルスロードを歩こう》 千代田公民館(集合)～第一常陸野公園～千代田公民館 (約4キロコース)

実施時間 9：30～12：00(4月・11月・12月・3月は午前10：00～)
申し込み方法 実施日の前日までに電話で霞ヶ浦保健センターまで申し込み下さい。
持ち物等 ウォーキングできる服装と靴・水分補給のための飲み物をお持ちください。
※雨天時は中止となります。6月と9月のみ、屋内でストレッチとスクエアステップ体操を行います。

歯っピースマイル教室(家族一緒に健康教室)

実施日	実施場所	実施時間	内容	対象者	申込み	持ち物・費用
5月27日(金)	やまゆり館	9：30～11：00	歯科相談 栄養相談 健康相談	市内在住で0～6歳までの幼児と保護者	予約は霞ヶ浦保健センターに電話で申し込みになります。 ☎029-898-2312 5月9日～5月25日まで	筆記用具をご用意ください。 参加費は無料です。
11月25日(金)					予約は霞ヶ浦保健センターに電話で申し込みになります。 ☎029-898-2312 11月7日～11月22日まで	

※定員になり次第締め切らせていただきます。

◆◇健康教室・健康相談等◇◇

※申し込み・お問い合わせは霞ヶ浦保健センターへお電話ください。

事業名・時間	場所・内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平成29年 1月	2月	3月
こころの相談 13：30～16：00 要予約	場 所 霞ヶ浦保健センター 内 容 精神的な悩みについて、精神保健 福祉士・市保健師による相談		25 (水)		13 (水)		12 (月)		14 (月)		16 (月)		13 (月)
健康相談	場 所 霞ヶ浦保健センター 内 容 保健師・栄養士・歯科衛生士による個 別相談	随時、健康に関する相談に応じます。 事前に霞ヶ浦保健センターにご連絡ください。											

事業名	内容及び対象者		場 所	申込・問合せ
訪問指導	随時	保健師・栄養士・歯科衛生士による本人および家族の相談		
在宅寝たきり老人 訪問歯科診査	原則として 一人年1回	歯科医師等が、歯及び口腔の診査等を実施 対象：40歳以上、寝たきり又はそれに準じる状態の方	各家庭を訪問	霞ヶ浦保健センターへ ご連絡ください

