

# 令和8年度 小美玉市 成人保健事業年間予定表

会 場		
小 川	小川保健相談センター	小川2-1
美野里	四季健幸館 浅美運輸Spa	部室1106
玉 里	玉里保健福祉センター	上玉里1122

【窓口・問い合わせ先】	健康増進課	四季健幸館 浅美運輸Spa	☎ 0299 - 48 - 0221
		小川保健相談センター	☎ 0299 - 58 - 1411
	医療保険課	市役所本庁1階	☎ 0299 - 48 - 1111
		※特定健診・後期高齢者健診 ・人間ドックの問い合わせ	

## 【総合健診・住民健診】

※集団健診・検診の基準年齢は全て令和9年3月31日での年齢

健診項目	総合	住民	対象者	個人負担金	内容	
健康づくり健診	○	○	19~39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	
	○	○	40~74歳で国民健康保険加入者			
	○	○	上記以外で、市で受診可能な 受診券をお持ちの方	加入保険により、 受診券・個人負担金・検査項目が異なりますので、 ご加入の健康保険組合へお問い合わせください。		
特定健診	○	○	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	
後期高齢者健診	○	○		有料	心電図・眼底・貧血・ 尿酸・クレアチニン	
がん検診	胃がん	○	×	40歳以上	各項目 500円	バリウム検査
		○	×	40・45・50・55・60・ 65・70歳で過去未受診者		血液検査(ピロリ菌等) 胃がん発生リスクの判定
	○	○	40歳以上	便潜血反応検査(2日間採便)		
	○	○	50歳以上の男性	血液検査		
	○	○	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) ※クーポン券対象年齢:41・46・ 51・56・61歳	

## 【女性のがん検診】

※子宮がん検診クーポン:21歳 乳がん検診(マンモ)クーポン:41歳

対象者	子宮頸 がん検診	乳がん検診		個人負担金		受診間隔	
		超音波	マンモ	集団	※医療機関		
20歳 ~29歳	○			各項目 500円	各項目 1,000円	1年に1度	
30歳 ~39歳	○	○					
40歳 ~56歳	○	○	○			セット受診	1年に1度
57歳以上	○		○				マンモのみ 2年に1度

31歳で集団の子宮頸がん検診を希望される方は、HPV検査(細胞診)が無料で受けられます。

### ※女性のがん検診(医療機関検診)をご希望の方へ

医療機関検診の実施期間  
令和8年6月~令和9年2月末日  
WEB申込みフォーム→  
医療機関に予約後、健康増進課へ5/20以降にWEB、電話または窓口にて  
お申込みください。  
実施医療機関等の詳細は、健康増進課へお問い合わせください。



## 【骨粗しょう症検診】

対象者	20歳以上の女性
内 容	かかとの骨に超音波を当てて骨密度を測定します。 女性のがん検診(集団健診)と一緒に受診できます。
日 程	女性のがん検診(集団健診)の★記載日
受付時間	10:50~11:00、14:50~15:00 (骨粗しょう症検診のみ受診の場合)
個人負担金	500円

## 【歯周病医療機関検診】

対象者	20・30・40・50・60・70歳の方 ※歯の治療中・総義歯で歯のない方は対象外
実施期間	令和8年6月~令和9年2月末日
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

実施医療機関や詳細は、対象の方へ事前送付する受診券をご覧ください。

個人負担金無料の方(※有料の追加項目除く)
以下のいずれかに該当する方は個人負担金が無料となります
手帳該当の方は当日必ずお持ちください。
・75歳以上の方 ・療育手帳①・A ・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 ・クーポン券をお持ちの方

※現在治療中の方は、受診できない場合がありますので、かかりつけの医師にご相談ください。  
検診対象部位に症状がある場合は、「検診」ではなく、速やかに医療機関を「受診」してください。

## 【集団健診の日程・予約期間】

総合健診		
受付時間(30分毎の予約制)		
8:00~11:30		
胃がん検診 受診可		
日程	会場	
6月	16日(火)	小川
	22日(月)	美野里
	23日(火)	美野里
	28日(日)	小川
7月	21日(火)	玉里
	26日(日)	小川
8月	5日(水)	美野里
	6日(木)	小川
	27日(木)	小川
9月	6日(日)	美野里
	7日(月)	美野里
10月	1日(木)	美野里
	10日(土)	小川
	22日(木)	玉里
11月	25日(水)	小川
	31日(土)	美野里
12月	10日(木)	美野里

住民健診		
受付時間(30分毎の予約制)		
9:30~11:00 13:30~14:30 (美野里のみ15:00まで)		
日程	会場	
6月	10日(水)	美野里
	11日(木)	美野里
	15日(月)	小川
7月	22日(水)	玉里
	27日(月)	小川
8月	4日(火)	美野里
	19日(水)	玉里
	28日(金)	小川
9月	30日(水)	美野里
10月	13日(火)	小川
11月	2日(月)	美野里
	27日(金)	玉里
12月	2日(水)	小川
	9日(水)	美野里

大腸がん検診のみ		
受付時間		
9:00~11:00		
日程	会場	
6月	17日(水)	美野里
	25日(木)	小川
7月	3日(金)	美野里
	9日(木)	小川
8月	17日(月)	小川
	26日(水)	美野里
9月	4日(金)	小川
	18日(金)	美野里
10月	13日(火)	美野里
	23日(金)	小川
11月	2日(月)	小川
	10日(火)	美野里
12月	4日(金)	小川
	10日(木)	美野里

## 全日程大腸がん検診の受診も可

女性のがん検診		
乳がん検診	子宮頸がん検診	
受付時間	受付時間	
10:00~10:30 12:30~14:30	13:00~14:00	
日程	会場	
6月	24日(水)	美野里
	26日(金)	玉里
	29日(月)	美野里
7月	2日(木)	小川
	10日(金)	美野里
	★ 12日(日)	美野里
	14日(火)	玉里
	15日(水)	小川
8月	29日(水)	美野里
	★ 2日(日)	小川
	7日(金)	美野里
	25日(火)	美野里
9月	13日(日)	玉里
	14日(月)	美野里
	★ 15日(火)	美野里
10月	29日(火)	小川
	7日(水)	小川
	★ 28日(水)	玉里
	★ 13日(金)	小川
11月	26日(木)	美野里
	16日(水)	美野里

予約期間		
WEB予約:24時間 ※初日0:00~/最終日17:00まで		
電話予約:9:00~17:00		
実施月	WEB予約	電話予約
6月	5/11(月)	5/12(火)
	~	~
	5/23(土)	5/23(土) ※5/17(日)除く
9月	7/22(水)	7/23(木)
	~	~
	7/28(火)	7/28(火) ※7/26(日)除く
11月	9/30(水)	10/1(木)
	~	~
	10/3(土)	10/3(土)

Q.総合健診と住民健診のちがいは?

A.ちがいは、胃がん(バリウム・リスク)検診の有無です。  
総合健診は、胃がん(バリウム・リスク)検診を受けることができます。  
住民健診では、胃がん(バリウム・リスク)検診を受けることができません。

## 【集団健診の予約先(完全予約制)】



WEB予約



・24時間申込みOK!  
(初日0:00~/最終日17:00まで)  
・先行予約が可能!

<https://kenko-link.org/>



電話予約

(9:00~17:00)

0570-077-150

茨城県総合健診協会 健診予約センター

左記は **予約期間内のみ** 受付。  
予約期間外は、健康増進課へお問い合わせ  
ください。



## 【健診の詳細】



<https://city.omitama.lg.jp>

# 健康教室・健康相談

## ◆病態別教室 保健師・管理栄養士による健康講座です。

血糖コントロール教室			
内容	高血糖や肥満がカラダに及ぼす影響や改善のポイントを学びます。		
対象	血糖値・肥満が気になる方		
日程	9/3(木)	美野里	12/17(木) 小川
時間	13:30~15:30		

血液サラサラ教室			
内容	高血圧や脂質異常がカラダに及ぼす影響や改善のポイントを学びます。		
対象	血圧・コレステロール・中性脂肪が気になる方		
日程	10/20(火)	玉里	2/24(水) 美野里
時間	13:30~15:00		

健康教室・健康相談 申込先・問い合わせ先
小美玉市健康増進課 健康支援係 (土日祝を除く平日 8:45~16:30) ●四季健幸館 浅美運輸Spa(健康支援係) ☎ 0299-48-0221 ●小川保健相談センター(小川玉里保健係) ☎ 0299-58-1411

## ◆ヘルスアップ教室 運動を中心とした5~6回コースの教室です。

リラックスヨガ教室	
内容	ヨガやアロマの香りで心と体をフレッシュ!
対象	30~74歳の方
日程	金曜日 5回コース ①5/15 ②5/22 ③5/29 ④6/5 ⑤6/12
時間	10:00~11:30
会場	美野里

代謝アップ教室~ゆがみリセットコース~	
内容	今話題の器具を使って体のゆがみを解消!
対象	30~74歳の方
日程	木曜日 6回コース ①10/29②11/5③11/12④11/19⑤11/26⑥1/14
時間	13:30~15:00
会場	小川

代謝アップ教室~カラダひきしめコース~	
内容	筋トレや有酸素運動で楽しく引き締まったボディに!
対象	40~65歳の方
日程	水曜日 6回コース ①1/20 ②1/27 ③2/3 ④2/10 ⑤2/17 ⑥3/10
時間	13:30~15:00
会場	美野里

女性の健康教室	
内容	ホルモンバランスの変化で、体やこころがゆらぐ時期を乗り越えるヒントをご紹介します!
対象	40~65歳の女性
日程	金曜日 5回コース ①2/5 ②2/12 ③2/19 ④2/26 ⑤3/5
時間	10:00~11:30
会場	美野里

ロコモ予防教室	
内容	効果的な体操や低栄養予防の食事を楽しく学びましょう!
対象	60~74歳の方
日程	月曜日 5回コース ①10/19②10/26③11/2 ④11/9 ⑤11/16
時間	13:30~15:00
会場	玉里

各教室の詳細は、広報おみたまお知らせ版・小美玉市ホームページでご確認ください。




## ◆健幸相談会

内容	健診結果や生活習慣病予防等の個別相談会です。		
対象	健診を受けた方、健康について相談がある方		
日程会場	9/4(金) 美野里	10/21(水) 玉里	12/21(月) 小川
時間	①9:30 ②10:30 ③13:30 ④14:30		

## ◆男性のための料理教室

内容	管理栄養士から食に関する知識や料理の基本を学びます。料理が初めての方も調理実習を通し楽しく実践的に経験できます。		
対象	市内在住の男性		
日程	①8/21 ②10/23 ③12/11		
時間	9:30~13:00		
会場	美野里		

## ◆ほねぶと講演会

内容	医師・管理栄養士・保健師が、骨粗しょう症予防の講話を行います。		
対象	骨粗しょう症検診を受診した方、その他参加を希望する方		
日程	1/26(火)		
時間	13:30~15:00		
会場	美野里		

## ◆ヘルシークッキング教室 調理実習で管理栄養士から病態と食事について学びます。

高血圧予防(減塩)コース	
内容	上手な減塩方法、野菜・海藻はたっぷり等
対象	血圧、塩分のとり過ぎが気になる方
日時会場	9/25(金) 10:00~13:00 美野里

脂質異常症予防コース	
内容	野菜・海藻はたっぷり、間食の選び方等
対象	コレステロール、中性脂肪が気になる方
日時会場	1/29(金) 10:00~13:00 美野里

高血糖予防コース	
内容	バランスよく規則正しい食事、間食の選び方等
対象	血糖値が気になる方
日時会場	12/23(水) 10:00~13:00 美野里

骨粗しょう症予防コース	
内容	カルシウムのとり方、バランスよく規則正しい食事等
対象	骨密度が気になる方
日時会場	2/16(火) 10:00~13:00 美野里

## ◆食生活改善推進員(食育アドバイザー)養成講座

内容	講話、調理実習を通して、健康づくりや食育活動について学びます。		
対象	市内在住の方、講座修了後ボランティア活動に参加できる方		
日程	① 10/ 6(火)	13:30~15:30	美野里
時間	② 10/15(木)	9:30~15:30	小川
会場	③ 10/27(火)	9:30~15:30	美野里
	④ 11/18(水)	9:30~15:30	玉里
	⑤ 11/25(水)	13:30~15:30	美野里
備考	全5回の受講が必要です。補講日はお問い合わせください。		

## ◆こころの相談【要予約】

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。		
対象	こころの相談を希望する方(家族などからの相談も可)		
日程会場	市HPや広報紙・窓口・電話でご確認ください。		
時間	①9:30 ②10:15 ③11:00 (1枠 45分程度)		

## ◆こころのデイケア【要予約】

内容	作品づくり等のプログラムで人との関わり方を学び、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	回復途上の精神障がい者または人とのコミュニケーションに悩んでいる方		
日程	まずは窓口・電話でご相談ください。		
時間会場	9:30~11:30	美野里	

## ◆こころの体温計

こころの健康状態がわかります。ご本人や家族のストレス、落ち込み度をチェックできるシステムです。ちょっと疲れているなど感じたら、こころの体温を計りましょう。




## ◆大人の定期予防接種 ※接種料金の一部を助成します。詳細は広報紙をご覧ください。

種類	新型コロナワクチン・インフルエンザ(期間中1回)	带状疱疹
対象	満65歳以上の方 満60歳~64歳で内部障がいにより身障1級相当の方	(年度年齢) 65・70・75・80・85・90・95・100歳の方 60~64歳で免疫不全により身障1級相当の方
助成期間	令和8年10月~令和9年1月末予定	令和8年4月~令和9年3月末予定

予防接種の問い合わせ先

小美玉市健康増進課(感染症予防係)  
●四季健幸館 浅美運輸Spa  
☎ 0299-48-0221

【小美玉市HP】  
<https://city.omitama.lg.jp>

## 【夜間・土日祝日の診療・相談】

### ◆緊急診療

	こどもの休日診療	石岡地域休日緊急診療センター	水戸市休日夜間緊急診療所
診療日	日曜日・祝日・年末年始	日曜日・祝日・年末年始	毎日
受付時間	8:30~11:30	9:00~11:30 13:00~15:30	9:00~11:45 13:00~15:15 19:30~22:15
診療科	小児科	総合診療(内科・外科)	内科・外科・歯科・小児科(内科系のみ) 内科 小児科(内科系のみ)
問い合わせ	石岡第一病院 石岡市東中1-7 ☎ 0299-22-5151	医療法人幕内会 山王台病院 石岡市東石岡4-1-38 ☎ 0299-26-3130	水戸市休日夜間緊急診療所 水戸市笠原町993-13 内科・外科・小児科 ☎ 029-243-8825 歯科 ☎ 029-243-8840

### ◆救急電話相談 24時間/365日 <急な病気やケガに関するご相談>

茨城子ども救急電話相談	☎ #8000
茨城おとな救急電話相談 (受診できる病院の案内も可能)	☎ #7119
上記でつながらない場合 *通話料は個人負担	☎ 050-5445-2856
◆緊急時は消防署でも受診できる病院をご案内できます	
小川消防署	☎ 0299-58-4611
美野里消防署	☎ 0299-48-2266
玉里消防署	☎ 0299-58-0555