



1 「なんとなくからだの調子が昔と違う」、「自分や家族の健康が気になる」あなたへ

30歳からの 医療機関健診のご案内

牛久市の成人健診は、保健センターで行う集団健診と医療機関で行う医療機関健診があります。今回は医療機関健診についてお知らせします。「医療機関ドック」と「個別健診」がありますのでぜひご利用ください。

集団健診については、「すこやか」または市ホームページをご覧ください。

医療機関ドックと個別健診の違いは？

◆医療機関ドック 助成対象：30歳以上の方

基本的な健診項目に加えて充実した内容で受診したい方や、胃の検診でバリウム検査を内視鏡検査にした方、人間ドックや脳ドックを受けたい方などさまざまなオプションを付加したい方には最適です。※年齢や加入している健康保険により助成額が異なります。

◆個別健診 助成対象：40歳以上の方

かかりつけの医院で特定健診(助成対象：40歳以上の国民健康保険加入者、自己負担金：500円)や基本健診(助成対象：後期高齢者医療保険加入者、自己負担金：300円)、胃がん検診(助成対象：40歳以上の方)を受けることができます。※年齢や加入している健康保険により助成額が異なります。

◆医療機関ドック実施医療機関

病 院 名	予約電話番号
牛久愛和総合病院健診センター	☎873-4334
つくばセントラル病院健診センター	☎874-7985
鳥越クリニック脳ドックセンター	☎874-8823
龍ヶ崎済生会総合健診センター	☎0297-63-7178
龍ヶ崎大徳ヘルシークリニック	☎0297-61-0026

特定健診ってどんなことがわかるの？

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診です。

◆特定健診内容

肥満の検査(身長・体重・腹囲)	心臓病の検査(心電図)
肝臓病の検査(AST、ALT、 γ -GT)	脂質異常症の検査 (LDL、HDLコレステロール、中性脂肪)
腎臓病の検査(尿たんぱく)	貧血の検査 (赤血球、ヘモグロビン、ヘマトクリット)
高血圧症の検査(血圧)	糖尿病の検査(血糖値またはヘモグロビンA1c、尿糖) ⇒ヘモグロビンA1cは過去1~2カ月の平均的な血糖の状態がわかる検査です。

牛久市特定健診
イメージキャラクター
メタ坊くん



※健診実施医療機関の詳細については、「すこやか」または牛久市ホームページをご覧ください。

問い合わせ

健康づくり推進課(市保健センター)成人保健担当 ☎873-2111(代表)内線1742
受付時間：平日午前8時30分～午後5時15分

2 「にじいろの会」、「ひだまりの会」に参加しませんか？

保健センターでは、低体重で生まれたお子さんや、病気や障害のあるお子さんご家族の交流会を開催しています。交流会に興味のある方、参加ご希望の方は健康づくり推進課までお気軽にご連絡ください。

にじいろの会

低出生体重児(概ね1,500g以下)で生まれたお子さんご家族の交流の場です。

出産前後の気持ちや育児について、日頃感じていることを同じ境遇の方とお話ししてみませんか。現在、主な参加対象が0～2歳のお子さんとなっていますが、年齢を問わず全てのお子さんを対象としています。当日は保健師も交流会に参加します。個別に相談や計測も行っています。

- ◆日程 8月9日(火)、11月15日(火)、平成29年3月27日(月)
- ◆時間 午前10時30分～正午
- ◆場所 市保健センター1階リハビリ室

問い合わせ

健康づくり推進課(市保健センター)母子保健担当
☎873-2111(代表)内線1743
受付時間：平日午前8時30分～午後5時15分

ひだまりの会

病気や障害のあるお子さんと、ご家族の交流の場です。

日頃の生活で感じていることを話しながら、情報交換をしてみませんか。現在、0歳～中学生まで幅広く参加されています。



『ひだまりの会』交流会の様子

高校生以上の参加もお待ちしています。過去4回の開催では、参加者の体験談の講話や近隣の民間療育施設の紹介などイベントも開催しました。

当日は保健師、療育相談員、社会福祉課職員、こども家庭課職員などが入り交流会をサポートします。

- ◆日程 6月26日(日)、10月20日(木)、平成29年2月18日(土)
- ◆時間 午前10時30分～正午
- ◆場所 市保健センター1階リハビリ室

移動式ほっと・すぺーす貸し出しのお知らせ

市内または近隣で開催されるイベント等の主催者に、乳幼児の授乳やおむつ交換を行うスペースとして、テントとおむつ交換台(移動式ほっと・すぺーす)の貸し出しを開始します。

貸し出しを希望される方は、担当課までご連絡ください。

- ◆貸出開始 7月1日以降(6月1日以降予約受付開始)
※使用する6カ月前から予約を受け付けます。

◆ほっと・すぺーすとは

牛久市では、乳幼児を連れた保護者が安心して外出できるよう、「授乳」や「おむつ交換」ができる設備を備えた市内の施設を『ママと赤ちゃんのほっと・すぺーす』として登録しています。



ほっと・すぺーす登録施設マーク