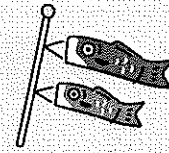


令和8年度6月・7月の健診のお知らせ 特定健診, 循環器健診が始まります



健診案内

◎特定健診

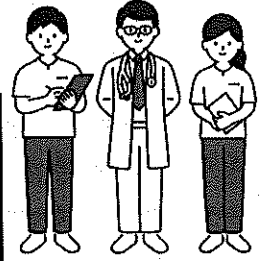
- ・40～74歳の鹿嶋市国民健康保険加入者（負担金1,000円）

◎循環器健診

- ・19～39歳の鹿嶋市民
（負担金：基本項目1,000円， 詳細項目800円）
- ・75歳以上の後期高齢者医療制度加入者
（負担金：基本項目無料， 詳細項目800円）

※健診内容:身体計測, 血圧, 血液検査, 尿検査, 心電図, 眼底検査など
詳細は受診券や市ホームページ(右記二次元コード又はページID:0051747)をご覧ください。

4月末に国保の方や後期高齢の方には、
受診券を発送しました。



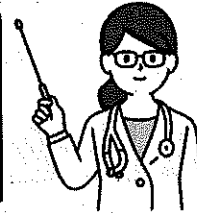
健診予約

5月11日（月）9時～5月14日（木）17時まで

①WEB予約システム開始日11日の9時から終了日14日の17時まで



こちらの
二次元コードから →



WEBは予約期間中
24時間予約が
できます。

②コールセンター ☎0570-077-150 予約期間中9時から17時まで

※予約期間後は保健センターへご連絡ください。
(予約期間前, 予約期間中の保健センターでの予約は行っておりませんのでご承知おきください。)

健診日程

- ◎健診受付時間は、いずれの日程も
午前9時～11時30分, 午後1時30分～2時30分
(受付を7段階に分けて予約をお取ります。)
- ◎健診時間は約1時間程度となります。

会場	大野公民館	はまなす公民館	保健センター
6月	5日(金), 6日(土), 8日(月), 9日(火), 10日(水)	11日(木)	14日(日), 15日(月), 18日(木), 19日(金), 22日(月), 23日(火), 24日(水), 30日(火)
7月			1日(水), 2日(木), 3日(金)

※特定健診や循環器健診は10月や1月にも実施します。また医療機関健診については受診券に同封の案内チラシや市ホームページをご覧ください。

6月・7月の健診日程と同日に受けられる

『がん検診』は裏面をご覧ください。

6月・7月の健診日程と同日に 以下の検診も実施します！

健(検)診名	対象年齢 ※R9.3.31現在	負担金
結核・肺がん検診 (レントゲン検査)	40歳以上	500円 ※65歳以上無料
大腸がん検診※1 (便潜血検査)	40歳以上	1,000円 ※41歳は無料
前立腺がん検診 (血液検査)	50歳～74歳 (男性のみ)	1,500円
胃がんリスク検診 (血液検査)	40・45・50 55・60・65・70歳 ※過去未受診者	1,000円
肝炎ウイルス検診 (血液検査)	40～70歳 ※過去未受診者	1,000円 40・45・50・55・ 60・65・70歳無料

※1 大腸がん検診を予約された方には、採便容器を郵送いたします。

5月17日は※
高血圧の日

血圧を測ろう ご自身の血圧どのくらいですか？



《家庭血圧》

- ✓ご家庭での血圧の値が135/85mmHg以上の場合…高血圧に入ります。
- ✓血圧を毎日自宅でも測定しご自身の血圧値の平均値がどのくらいか確認しましょう。
- ✓高血圧に入る場合は、医療機関を受診しましょう。また、食事や運動などの生活習慣も見直してみましょう。

《血圧を測るタイミング》

☀朝 起床後1時間以内
トイレに行った後
朝食前
薬を飲む前



🌙夜 寝る前
(入浴後や夕食後は避ける)

測定した結果は記録しておきましょう📝

※日本高血圧学会と日本高血圧協会が第30回日本高血圧学会総会にて毎年5月17日を「高血圧の日」と制定することを宣言し、日本記念日協会により認定登録された日です。

ご自身と家族のため年に1度は健(検)診を受けましょう。

お問合せ
鹿嶋市保健センター

☎ **0299-82-6218**

詳細は市ホームページ

令和8年度健(検)診のご案内(ID: 0051747)へ



【二次元コード】