

令和7年度 各種健康診査・予防接種・健康教室情報

令和7年4月～令和8年3月

ライフプラン

すこやか

目次

健診受診の流れ	P. 1
健診の対象者・自己負担金	P. 1
健診の受診券について	P. 2
つくば市で受けられる健診の内容	P. 3
人間ドック申請方法・協力医療機関一覧	P. 4
健診の受け方	P. 5
集団健診の日程・申込方法	P. 5～6
健診結果の返却・精密検査	P. 7
成人健康相談・フレイル予防相談	P. 8
出前健康教室・健康増進施設いきいきプラザ運動教室	P. 9
元気アップ！りいばらき・禁煙外来助成・予防接種	P.10
予防接種・健診協力医療機関一覧	P.11～15
乳がん・子宮頸がん検診協力医療機関一覧	P.16
成人歯科検診協力医療機関一覧	P.17
救急電話相談・休日当番医・こころの健康相談・こころの体温計・裏表紙	



妊娠・出産・子育て
(母子保健事業)に
ついてはこちら



こどもの予防接種
についてはこちら



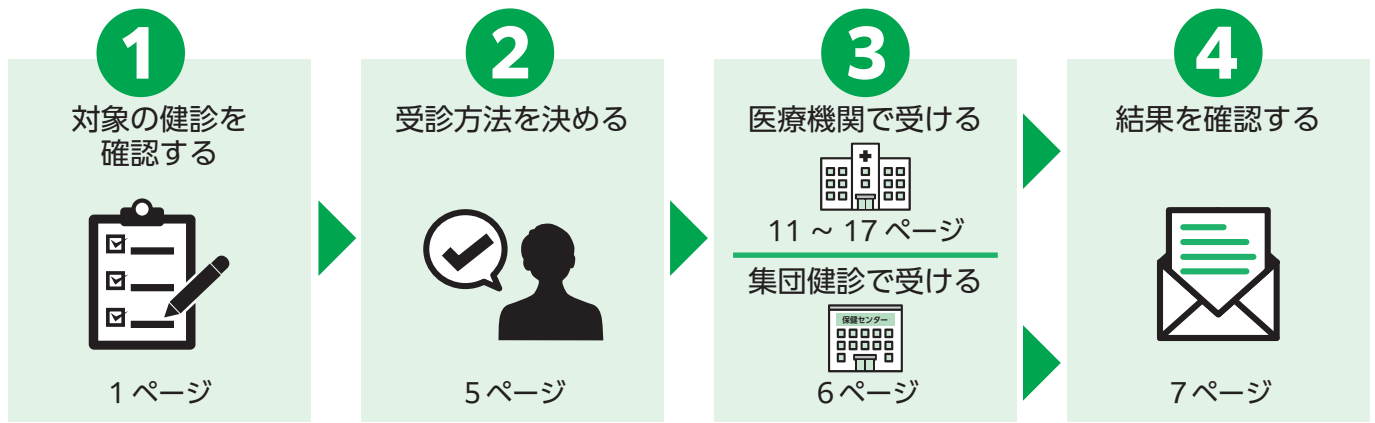
「つくば市ライフプランすこやか」は
PDF でもご覧いただけます。

つくば市公共
施設敷地内は
全面禁煙です。

施設等名	住 所	電話番号
サクラ 桜 保 健 セ ン タ ー	〒305-0008 流星台 61 番地 1	029-857-3931
ヤタベ 谷田部保健センター	〒305-0861 谷田部 4774 番地 18	029-838-1100
オオホ 大穂 保 健 セ ン タ ー	〒300-3257 筑穂一丁目 10 番地 4	029-864-7841
健康増進施設 いきいきプラザ	〒300-3253 大曾根 4067 番地 1	029-864-5089
健 康 増 進 課	〒305-8555 研究学園一丁目 1 番地 1	029-883-1111 (代表)

(作成) つくば市保健部健康増進課

健診受診の流れ



各健診の対象年齢・自己負担金



健診の種類		検査内容	対象年齢（2026年3月31日時点）					自己負担金 ※1	
			20	30	40	50	75	医療機関	集団
がん検診	肺がん	胸部 X 線検査					40 歳以上	実施なし	無料 (結核同時実施)
	胃がん	胃部 X 線検査（バリウム）					40 歳以上	実施なし	1,300 円※2
		胃内視鏡検査（胃カメラ） ※3					50 歳以上の 偶数年齢	4,000 円 70 歳以上は 1,500 円	実施なし
	大腸がん	便潜血検査					40 歳以上	500 円※2	
	前立腺がん	血液検査					50 歳以上の男性	1,000 円	
	乳がん ※4	超音波検査				36・38 歳の女性		2,000 円	1,500 円
		超音波検査 + マンモグラフィ				40 ~ 64 歳 偶数年齢の女性		3,500 円	3,000 円
		マンモグラフィ			66 歳以上偶数年齢の女性			1,500 円	
	子宮頸がん ※5	頸部細胞診					20 歳以上の女性	1,500 円	
その他の検診	基本健診	問診・身長・体重・ 血圧・血液検査・尿検査					学生を除く、20 ~ 39 歳の 健診を受ける機会のない方	無料	
	結核	胸部 X 線検査					65 歳以上	無料	無料 (肺がん同時実施)
	胃がんリスク	血液検査(ピロリ菌検査含む)					40・45 歳の未受診者	1,000 円	
	肝炎ウイルス	血液検査					40・45・50・55・60・65・70歳の未受診者	無料	
							41 歳以上未受診者	実施なし	700 円
	骨粗しょう症	かかとの超音波検査					30・35・40・45・50・55・ 60・65・70 歳の女性	実施なし	500 円
	成人歯科	問診・口腔内検査					20・30・40・50・60・70 歳	無料	実施なし
つば市国民健康保険 に加入の方	特定健康診査・ 後期高齢者健診	3~4ページを ご覧ください					40 歳以上	無料	
	人間ドック						30 歳以上	4ページを ご覧ください	実施なし
	脳ドック						40 歳以上（5 年に 1 回）	4ページを ご覧ください	実施なし

※1：70 歳以上、生活保護受給者は無料（胃がん内視鏡検診を除く）

※2：40 歳の方は無料

※3：胃内視鏡検査を受診した場合、翌年度に胃がん検診（バリウム検査・内視鏡検査）を受けることはできません

※4：乳がん検診（マンモグラフィ）は次の方は無料 1984 年 4 月 2 日～1985 年 4 月 1 日生まれ

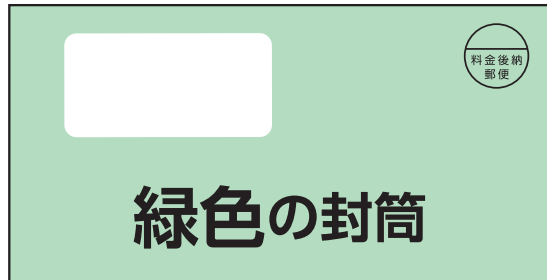
※5：子宮頸がん検診は次の方は無料 2004 年 4 月 2 日～2005 年 4 月 1 日生まれ

対象の健診（検診）の受診券を郵送しています



● 特定健康診査・後期高齢者健診・ 各種がん検診等の受診券

40 歳以上でつくば市国民健康保険または
後期高齢者医療保険に加入されている方



3月下旬に送付

● 各種がん検診等の受診券

次のいずれかにあてはまる方

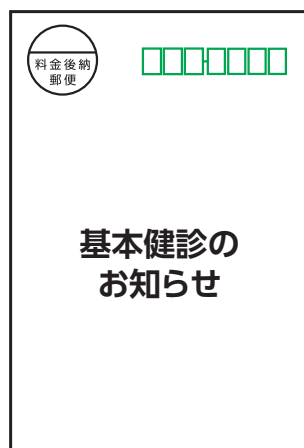
- ① 40 歳以上で社会保険に加入されている方
- ② 20 ～ 70 歳の女性の方
- ③ 71 歳以上で過去2年間に乳がんまたは子宮頸がん
検診の受診歴がある方



5月下旬に送付

● 基本健診の受診券

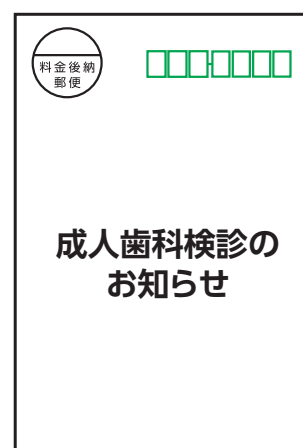
23 ～ 39 歳の基本健診該当者



3月下旬に送付

● 成人歯科検診の受診券

成人歯科検診の対象者



3月下旬に送付

※受診券が同封されており、年度内の有効期限まで使用できます。受診の際に必要なものですので、紛失されないよう十分にご注意ください。

※年度途中につくば市へ転入された方など、対象であっても通知が送付されない場合があります。送付時期を過ぎても通知が届かない場合は、お問い合わせください。



つくば市で受けられる健診の内容

肺がん検診 胸部 X 線検査 肺全体を X 線で撮影する検査です 	胃がん検診 胃部 X 線検査（バリウム） 発泡剤（胃を膨らませる薬）とバリウムを飲んで X 線で撮影する検査です 胃内視鏡検査（胃カメラ） 口や鼻から内視鏡を挿入し、胃の内部を観察する検査です	大腸がん検診 便潜血検査 2 日分の便を採取し、便に含まれる血液の有無を調べます 
前立腺がん検診 血液検査 前立腺から分泌されるタンパク質（PSA）の濃度を測定し、がんを疑わせる異常の有無を調べます 	乳がん検診 超音波検査 乳房に超音波をあてて、乳房内部を画像化して検査します マンモグラフィ 乳房を圧迫版で挟んで平たく伸ばし X 線で撮影する検査です	子宮頸がん検診 頸部細胞診 子宮の入り口（頸部）の細胞を専用器具で採り、異常な細胞がないか顕微鏡で調べます 
基本健診 健康診査 問診、計測（身長・体重）、血圧測定、血液検査（血中脂質・肝機能・貧血・血糖）、尿検査（蛋白・糖）を行います	結核検診 胸部 X 線検査 肺全体を X 線で撮影する検査です（集団健診では、肺がん検診と同時に実施します） 	胃がんリスク検診 血液検査 ピロリ菌感染の有無と胃粘膜の萎縮の有無を調べて、将来の胃がんのリスクを予測します 
肝炎ウイルス検診 血液検査 B 型肝炎ウイルス、C 型肝炎ウイルスに感染しているかを調べます 	骨粗しょう症検診 超音波検査 かかとの骨に超音波をあてて、骨量を評価します 	成人歯科検診 歯周病検査 問診、歯周病及びむし歯に関する口腔内検査を行います 

つくば市国民健康保険または、後期高齢者医療保険に加入の方のみ

特定健康診査・後期高齢者健診・人間ドック・脳ドックは同じ年度内にいずれか 1 つのみ受診できます。重複受診はできません。

特定健康診査・後期高齢者健診

検査項目		医療機関健診	集団健診
身体計測	身長・体重・BMI・腹囲（腹囲は特定健康診査のみ）	○	○
血圧測定	収縮期および拡張期	○	○
血液検査	中性脂肪・HDL および LDL コレステロール・AST (GOT)・ALT (GPT)・γ-GTP・空腹時血糖または HbA1c・クレアチニン	○	○
尿検査	尿糖・尿たんぱく	○	○
貧血	赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値	医師が必要と認めた場合に実施	○
心電図	—		○
眼底検査	—		○

一部の検査のみを選択することはできません。

人間ドック・脳ドック

4 ページをご覧ください。

人間ドック・脳ドックは事前の助成申請が必要です。申請方法をご確認いただき、受診される場合はお忘れのないようにお願いします。※人間ドック・脳ドックはどちらか一方のみ

種類	助成額	対象	その他の条件
人間ドック	17,500 円	30 歳以上	毎年度助成
脳ドック	25,000 円	40 歳以上	5 年に 1 回の助成

項目	人間ドック	脳ドック	項目	人間ドック	脳ドック
特定健診・後期高齢者健診	○	○	眼圧測定	○	
肺がん・結核検診（胸部 X 線検査）	○		腹部超音波検査	○	
大腸がん検診（便潜血検査）	○		頸動脈超音波検査		○
胃がん検診（バリウム／内視鏡検査）	○		頭部 MRI		○
視力検査・聴力検査	○		MRA		○
肺機能検査	○		総合判断（医師面接）	○	○

■人間ドック・脳ドック助成の申請方法

1	協力医療機関へ予約 受診期間：4 月 1 日～翌年 3 月 31 日
2	申請 受付期間：3 月 3 日～翌年 3 月 30 日 受診日までに①または②のいずれかで申請してください。 ①窓口申請：つくば市役所（1 階 健康増進課）、保健センター（大穂・桜・谷田部）、窓口センター（筑波・豊里・荃崎・つくば駅前） ※申請時に本人確認ができるもの（マイナンバーカード等）をお持ちください。 また、医療機関名・受診予定日をお伝えください。 ※保健センターまたは窓口センターで申請の場合、助成決定通知書は郵送となりますので、受診日の 10 日前（閉庁日を除く）までに申請してください。 ②郵送申請・電子申請：つくば市ホームページより、受診日の 30 日前までに様式ダウンロードまたは申請フォームから申請してください。
3	受診当日 持ち物：助成決定通知書、特定健康診査受診券または後期高齢者健診受診券、健康保険証・マイナ保険証・資格確認書のいずれか 1 つ、自己負担金（助成額差し引き分）



つくば市ホームページ

■つくば市人間ドック・脳ドック協力医療機関

	医療機関名	電話番号	人間ドック	脳ドック
市内	筑波メディカルセンター つくば総合健診センター	029-856-3500	●	●
	筑波記念病院 つくばトータルヘルスプラザ	029-864-3588	●	●
	筑波大学附属病院 つくば予防医学研究センター	029-853-4205	●	●
	筑波学園病院 健診センター	029-836-1983	●	●
	つくば双愛病院	029-878-5007	●	
	筑波胃腸病院	029-869-8666	●	
	筑波中央病院	029-867-1211	●	
	筑波病院 ※つくば市国民健康保険加入者のみ	029-855-0061	●※	
	つくばシティア内科クリニック 人間ドック・健診センター	029-856-5500	●	
	研究学園クリニック	029-860-5355	●	
市外	牛久愛和総合病院 総合健診センター	029-873-4334	●	●
	セントラル総合クリニック 健診センター	029-874-7985	●	
	土浦協同病院（予防医療センター）	029-846-3731	●	●
	JA とりで総合医療センター 健康管理センター	0297-74-0622	●	●
	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 大徳健診センター	0297-61-0026	●	
	国立病院機構 霞ヶ浦医療センター	029-822-5050	●	●
	霞ヶ浦成人病研究事業団 健診センター	029-887-4563	●	●
	土浦診療健診センタ（株）日立製作所	0570-200-500	●	

健診の受け方

方法1 または 方法2 のどちらかを選んで受診してください

方法1

医療機関で受ける

受診するには **協力医療機関に直接、予約をする**

11 ~ 17 ページへ ▶



受診期限は、2026 年 2 月 28 日まで 必ず期限内に受診してください
(特定健康診査のみ 2026 年 3 月 31 日まで)

※肺がん検診・胃がん検診（バリウム検査）は集団健診のみです。

※つくば市国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者で人間ドックまたは脳ドックを希望される方は、4 ページをご確認ください。

持ち物

受診する健診（検診）の受診券、自己負担金、健康保険証・マイナ保険証・資格確認書のいずれか 1 つ（生活保護受給者は受給者証）、お薬手帳（お持ちの方）

方法2

集団健診で受ける

受診するには **申し込みをする**

6 ページへ ▶



集団健診は、事前申込制です 申込期間内にお申し込みください

乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診はレディース検診にお申し込みください。

その他の健診は春・秋の集団健診にお申し込みください。

健診日の 1 週間前までに、集団健診の案内通知が郵送されます。持ち物等は案内通知をご覧ください。
大腸がん検診を申し込んだ方には採便容器を一緒に郵送します。

集団健診日程表

全て予約制



春の集団健診（25 日間）

※申込は終了しました

日程			会 場
月	日	曜日	
4 月	21 日	月	谷田部保健センター
	22 日	火	
	23 日	水	
	24 日	木	
	25 日	金	
5 月	7 日	水	荃崎交流センター
	8 日	木	
	9 日	金	
	10 日	土	市民ホールつくばね
	11 日	日	
	12 日	月	荃崎交流センター
	13 日	火	
	14 日	水	

日程			会 場
月	日	曜日	
5 月	15 日	木	桜保健センター
	16 日	金	
	19 日	月	
	20 日	火	
	21 日	水	
	24 日	土	つくば市役所
	25 日	日	
6 月	30 日	金	大穂保健センター
	2 日	月	
	3 日	火	
	17 日	火	豊里交流センター
	18 日	水	

秋の集団健診（23日間）

日程			会 場	申込期間	
月	日	曜日		Web・はがき	電話
9月	26日	金	谷田部 保健センター	7月 25 日(金) 	

日程			会 場	申込期間	
月	日	曜日		Web・はがき	電話
10月	18日	土	つくば市役所	8月15日(金) ゝ 8月21日(木)	8月18日(月) ゝ 8月21日(木)
	19日	日			
	22日	水	大穂 保健センター		
	23日	木			
	28日	火			
	29日	水			
	30日	木	桜 保健センター		
	31日	金			
11月	4日	火			
	5日	水			
	6日	木			

レディース検診（15日間）

※「骨粗しょう症検診」に●のある日程が骨粗しょう症検診の実施日です。

日程			骨粗しょう症 検診	会 場	申込期間	
月	日	曜日			Web・申込用紙	電話
2025 年 12月	12日	金		大穂保健センター	10月10日 (金) ～ 10月18日 (土)	10月14日 (火) ～ 10月18日 (土)
	14日	日	●	つくば市役所		
	19日	金	●	大穂保健センター		
	22日	月	●			
2026 年 1月	7日	水	●	谷田部 保健センター		
	8日	木				
	9日	金	●			
	13日	火	●			
	14日	水				
	15日	木	●			

日程			骨粗 しょう症 検診	会 場	申込期間	
月	日	曜 日			Web・申込用紙	電話
2026 年 1 月	19日	月	●	旧荃崎 保健センター	10 月 10 日 (金) ゝ 10 月 18 日 (土)	10月14日 (火) ゝ 10月18日 (土)
	20日	火	●	桜保健センター		
	21日	水				
	22日	木				
	23日	金	●			

1月15日(木)は基本健診が受診できます。
乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診に加えて、基本健診（学生を除く20～39歳の健診を受ける機会のない方が対象）を同日に受診することができます。
受診を希望される方は、申込期間内にお申込みください。

集団健診申込方法



申込期間内に①～③のいずれかの方法でお申し込みください。

※ Web・電話・申込用紙またははがきの重複申込はできません。

①インターネット予約	②電話	③はがき または 申込用紙
健診 Web 予約サービス  https://kenko-link.org ※申込初日 0:00 から 申込最終日 17:00 まで 初めて予約される方は、事前に登録が必要となります。家族登録を事前に行えば、申込期間中に3名分(本人を含む)の予約ができます。	茨城県総合健診協会健診予約センター 0570-077-150 ※申込期間内 9:00 ～ 17:00 (日曜・祝日を除く) 申込初日の午前中は回線が混み合う可能性があります。電話料金はオペレーターにつながった後から生じます。	申込用紙または、はがきを入手し、窓口提出するか、郵送してください。 <設置場所>※土日祝を除く、8:45～16:30 秋の集団健診：健康増進課・保健センター（大穂・桜・谷田部）・窓口センター（筑波・豊里・荃崎・つくば駅前） レディース検診：健康増進課・保健センター（大穂・桜・谷田部） ※5月下旬に送付の個人通知同封の申込用紙でもお申込みいただけます <郵送先> 〒305-8555 つくば市研究学園 1-1-1 つくば市役所健康増進課成人保健係 宛て

健診結果返却について

医療機関で受けた場合

- 胃がん内視鏡検診** ▶ 約2か月後につくば市から郵送または、
受診した医療機関から返却されます
- 子宮頸がん検診** ▶ 約1か月～1か月半後につくば市から
郵送されます
- 上記以外の検診は受診した医療機関から返却されます

集団健診で受けた場合

約1か月後に
ご自宅へ
郵送されます



健診・検診は受けたあとが大切です

健診（特定健康診査・人間ドックなど）

は、客観的に自身の体の健康状態を把握することができ、「要治療」となる前に生活習慣を改善することで、生活習慣病を未然に防ぐことができます。

BMI または腹囲 血圧 脂質 血糖 喫煙

基準値を超えたまま放置すると・・・

動脈硬化

脳梗塞
心筋梗塞



○保健師や管理栄養士による相談、受けられます

筋肉量や基礎代謝等を測定できる体組成計を用いて、健診結果と照らし合わせながら、お食事や運動などについて、一緒に考えます。「気を付けているけど成果がでない」などお困りでしたら、ぜひご相談ください。

がん検診

は、がんを早期に発見し、早期に治療することを目的に行います。判定が「要精密検査」の場合は、がんやほかの病気の疑いがある状態です。原因を詳しく調べる必要がありますので、早めに受診しましょう。

がん検診後の精密検査

大腸がん検診

▶ 大腸内視鏡検査

肺がん検診

▶ 胸部 CT 検査

胃がん検診

▶ 胃内視鏡検査

子宮頸がん検診

①コルポスコープ検査組織診

② HPV 検査 など

※検診結果により①②などの検査を
組み合わせて行います。

乳がん検診

①マンモグラフィ追加撮影

②超音波検査 ③細胞診

④組織診 など

※検診結果により①②③④などの検
査を組み合わせて行います。

早期のがんは自覚症状がほとんどありません。

症状が出てからだとすでにがんが進行している可能性もありますので、症状がなくても早めに精密検査を受診しましょう。



成人健康相談（生活習慣病相談等）

- 【対象者】20歳以上 ※定期的に通院されている方は、かかりつけ医にご相談ください。
 【持ち物】健診結果または採血結果、お薬手帳・健康手帳（お持ちの方のみ）
 【内容】保健師・管理栄養士による生活習慣病（高血圧・脂質異常・高血糖）等の個別相談
 高機能体組成計（筋肉量や基礎代謝量等）の測定（測定のみも可能）

インターネット予約

いばらき電子申請・届出サービス

（右記二次元コード）
 各開催日の5日前までに
 お申し込みください
 （24時間受付）



電話予約 ※予約時に時間をお伝えします。

各開催日の2日前
 までにお申し込みく
 ださい。
 （土日祝日を除く）

大穂保健センター 筑波交流センター 豊里交流センター	☎ 029-864-7841 (大穂保健センター)
谷田部保健センター 荑崎交流センター	☎ 029-838-1100 (谷田部保健センター)
桜保健センター	☎ 029-857-3931 (桜保健センター)

日程	午前	午後	会場 保健センター
令和7年4月	16日(水)	○	大穂
	17日(木)	○	谷田部
	21日(月)	○	桜
5月	8日(木)	○	大穂
	12日(月)	○	桜
	19日(月)	○	谷田部
6月	4日(水)	○	谷田部
	5日(木)	○	谷田部
	6日(金)	○	大穂
	20日(金)	○	筑波交流センター
	25日(水)	○	桜
7月	7日(月)	○	荑崎交流センター
	8日(火)	○	荑崎交流センター
	11日(金)	○	谷田部
	16日(水)	○	大穂
	17日(木)	○	桜
8月	4日(月)	○	桜
	5日(火)	○	豊里交流センター
	6日(水)	○	大穂
	28日(木)	○	谷田部

日程	午前	午後	会場 保健センター
9月	10日(水)	○	大穂
	11日(木)	○	谷田部
	12日(金)	○	桜
10月	9日(木)	○	大穂
	24日(金)	○	桜
	30日(木)	○	谷田部
11月	6日(木)	○	大穂
	10日(月)	○	谷田部
	14日(金)	○	桜
	18日(火)	○	荑崎交流センター
12月	28日(金)	○	谷田部
	1日(月)	○	谷田部
	12日(金)	○	谷田部
	15日(月)	○	桜
	16日(火)	○	桜
令和8年1月	16日(火)	○	大穂
	18日(木)	○	大穂
	9日(金)	○	桜
	14日(水)	○	大穂
	27日(火)	○	谷田部

日程	午前	午後	会場 保健センター
2月	12日(木)	○	谷田部
	13日(金)	○	大穂
	19日(木)	○	桜
3月	4日(水)	○	谷田部
	5日(木)	○	大穂
	10日(火)	○	桜

※高機能体組成計の測定を行いますので靴下等の素足になりやすい服装でお越しください。（ペースメーカー等使用の方は測定できませんので、ご了承ください）

※希望者には、血圧・味噌汁の塩分濃度を測定します。塩分濃度の測定希望の方は、少量の味噌汁をお持ちください。

※心電図に関することは医療機関にご相談ください。

※左記日程での来所が難しい場合は、電話にてご相談ください。

フレイル予防相談

2日前までに要予約



フレイル（虚弱）とは、年齢を重ねて、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。「食事」「運動」「社会参加」などにより、フレイルを予防し、健康寿命を延ばすことができます。体力が落ちた、動きづらくなったと感じる方の相談をお受けいたします。

【時間】9:00～12:00（相談時間は1時間程度）

【内容】・フレイルに関する質問票

- ・高機能体組成（筋肉量、基礎代謝量等）測定 ※ペースメーカー等使用の方は測定できません
- ・個別相談（相談内容：食事、運動などについて）

【持ち物】・健診結果または採血結果（お持ちの方のみ）

- ・素足になれる服装（体組成測定のため）

【申込方法】健康増進施設いきいきプラザまでお問い合わせください TEL 029-864-5089

会場	いきいきプラザ	谷田部保健センター	桜保健センター	大穂保健センター
日程	令和7年 4月 21日(月)	令和7年 5月 19日(月)	令和7年 6月 26日(木)	令和7年 7月 16日(水)
	令和7年 8月 18日(月)	令和7年 9月 11日(木)	令和7年 10月 24日(金)	令和7年 11月 6日(木)
	令和7年 12月 15日(月)	令和8年 1月 27日(火)	令和8年 2月 19日(木)	令和8年 3月 5日(木)

出前健康教室



出前健康教室には「シルバーリハビリ出前体操教室」と「健康体操教室」があります。1 団体が利用できるのは、どちらか 1 つの教室です。

シルバーリハビリ出前体操教室【無料】

シルバーリハビリ体操指導士が、地区の集会所等へ出向き、いきいきヘルス体操・いきいきヘルスいっぱつ体操を行います。

【対象者】つくば市に住所を有する、65 歳以上の方で、毎回5人以上参加できる団体

【日時】月曜日～金曜日（祝祭日、お盆・年末年始は休み）
毎月2回まで、年間最大 24 回。1回 90 分（体操は 60 分）

【申込方法】申込書を郵送または持参、FAX にて
つくばシルバーリハビリ体操指導士会またはいきいきプラザまで。



健康体操教室【無料】

スタッフが地区の集会所等へ出向き、健康講話や様々なメニューの運動を行います。

【対象者】つくば市に住所を有し、毎回 5 人以上参加できる団体

【日時】月曜日～金曜日の 10:00 ～ 16:00（祝祭日、お盆・年末年始は休み）
月1回まで年間最大 10 回。基本1回 75 分（概ね健康講話 15 分、体操は 60 分）
会場とスタッフ用駐車場の手配は、利用者側でお願いします。

【申込方法】申請書を郵送または持参、FAX にていきいきプラザまで（初回利用日の 1 か月前まで）
TEL：029-864-5073（健康体操教室専用）、FAX：029-864-5093

健康増進施設いきいきプラザ運動教室



【対象者】つくば市に住所を有し、医師に運動を止められていない方、重篤な心臓病・脳卒中などの既往のない方、健診結果（2024 年 4 月以降のもの）または主治医の意見書を提出できる方

【内容】インストラクターによる運動（柔軟性・筋力アップ・バランス・持久力）、体力測定等
年間 43 回

【参加費】1 か月あたり 1,000 円（3 か月ごとに集金）

【コース】元気はつらつ運動教室（75 歳以上）、いきいき運動教室（65～74 歳）、
アクティブ運動教室（40～64 歳）

【申込方法】いきいきプラザまでお問い合わせください（要予約で、説明会と無料体験あり）

（※運動強度を、弱・中・強で示しています。）

日程表	月		火		水		木		金	
			元気はつらつ	9:30 ~ 10:30	元気はつらつ	9:30 ~ 10:30	元気はつらつ	9:30 ~ 10:30	元気はつらつ	9:30 ~ 10:30
			中~強		中~強		中~強		弱	
	アクティブ	14:00 ~ 15:00	いきいき	14:00 ~ 15:00	いきいき	14:00 ~ 15:00	いきいき	14:00 ~ 15:00	アクティブ	14:00 ~ 15:00
	強		中~強		中~強		中~強		強	

元気アップ!リいばらき

市民の皆さんの継続的な健康づくりを応援します。県公式健康推進アプリ「元気アップ!リいばらき」では、アプリを通して取り組んだウォーキングやランニング、健康づくりの活動に対し、ポイントが付与されます。

貯まったポイントで景品当選のチャンス!!

アプリをダウンロードし、健康づくりにも励んでいきましょう。

【対象者】 18 歳以上

【アプリに関するお問合せ】

元気アップ!リ運営事務局 0570-077-122

受付時間 平日 9:00 ~ 18:00 (年末年始は除く)

茨 ひより
(茨城県公認 Vtuber)



アプリの詳細はコチラ!



茨城県ホームページ

つくば市禁煙外来治療費助成のご案内

つくば市では、禁煙に向けた取組を支援することを目的に、市独自の助成制度「禁煙外来治療費助成」を行っています。

【対象者】 申請日時点で下記の内容をすべて満たす方

- ①つくば市内に住所を有し、つくば市に居住している方
- ②医療保険の適用がある禁煙外来治療を受け、定められた治療過程が終了した方
- ③市税等を滞納していない方
- ④今までつくば市の禁煙外来治療費助成を受けたことがなく、禁煙外来治療に係る他の助成を受けたことがない方



【助成額】

治療費自己負担の2分の1 (上限1万円)

【申請方法】

禁煙外来治療終了後、治療終了日の年度末までに必要書類をつくば市役所健康増進課、または大穂・桜・谷田部保健センターの窓口へ提出 (郵送申請可)

※必要書類等の詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

大人の定期予防接種



対象の方には、接種時期になりましたら個人通知をお送りします。詳細は個人通知または市ホームページをご参照ください。

【予防接種場所】

- ①つくば市予防接種協力医療機関 (P11 ~ 15 参照)
- ②茨城県内定期予防接種広域事業協力機関 (詳細は茨城県医師会ホームページ参照)
- ③協力医療機関以外 (上記①②以外)

→協力医療機関以外で接種を希望する場合には、事前に依頼書交付申請が必要です。接種する2週間前までに市役所健康増進課 または 大穂・桜・谷田部 保健センター窓口、郵送、電子のいずれかで申請手続きをしてください。

予防接種種類	対象者	助成期間 (予定)	通知時期
高齢者 インフルエンザ	・ 接種日に 65 歳以上の方 ・ 60~64歳の方で、ガイドラインに該当する方※	令和7年 10月1日 と 令和8年 1月31日	9月下旬から 順次発送
高齢者 新型コロナ	・ 接種日に 65 歳以上の方 ・ 60~64歳の方で、ガイドラインに該当する方※	令和7年 10月1日 と 令和8年 3月31日	1つの封筒で まとめて お送りします
高齢者肺炎球菌	・ 接種日に 65 歳の方 ・ 60~64歳の方で、ガイドラインに該当する方※	令和7年 4月1日 と 令和8年 3月31日	65歳になった 翌月に発送
带状疱疹	・ 令和8年3月31日において ・ 65 歳の方 ・ 70、75、80、85、90、95、100 歳の方 ・ 101 歳以上の方 (令和7年度に限る) ・ 60~64歳の方で、ガイドラインに該当する方※	令和7年 4月1日 と 令和8年 3月31日	5月中旬に 一斉発送 発送前に接種希 望の方は、市ホー ムページをご確認 ください。

※厚生労働省が定めるガイドラインは、ワクチン種別により異なります。詳しくはお問い合わせください。

予防接種・健診協力医療機関一覧

協力医療機関の最新情報はコチラから▶



予防接種



成人健診

事前に必ず医療機関へ予約をしてください。休日・診療時間等については、各医療機関にお問い合わせください。

- 掲載のない医療機関であっても茨城県内定期予防接種広域事業協力機関であれば予防接種を受けることができます。(小児インフルエンザ、おたふくかぜは除く)
- 特定健康診査は市外で受診可能な医療機関もありますので、健康増進課へお問い合わせください。
- やむを得ない事情により、年度の途中に協力内容が変更となる場合や協力を中止する医療機関があります。最新の情報は市ホームページをご覧ください。

医療機関名	住所	電話番号 (029)	予防接種										健診										対応言語	備考					
			口 タ	ヒ	小児肺炎球菌	B型肝炎	四種混合	BCG	MR (麻疹・風疹)	水痘	日本脳炎	二種混合	ヒトパピローマウイルス 2価 4価 9価	小児インフルエンザ	おたふくかぜ	高齢者肺炎球菌	帯状疱疹 生ワクチン 不活化ワクチン	高齢者インフルエンザ 高年齢者新型コロナウイルス	高齢者新型コロナウイルス	胃がん検診 (胃カメラ・胃内視鏡)	前立腺がん	大腸がん			結核	がん検診 (胃がん・大腸がん)	基本健診	特定健康診査	後期高齢者健康診査
筑波地区																													
あつしクリニック	田水山	850-7878		ヒ	小肺		五	四	MR	水	二		小イ		高肺	帯不	高イ	コ		大	前	結	ピ	肝	基	特	後	小児インフルエンザ予防接種は3歳以上。高齢者新型コロナウイルスはかかりつけの方のみ。	
飯田医院	沼田	866-0025		ヒ	小肺	B肝	五	四	MR	水	二		小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ		大	前	結	ピ	肝	基	特	後		
飯村医院	北条	867-0068	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	MR	水	二	2	小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ		大	前	結	ピ	肝	基	特	後	かかりつけの方のみ	
小倉医院	沼田	866-0108	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	MR	水	二		小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ		大	前	結	ピ	肝	基	特	後	かかりつけの方のみ	
小田内科クリニック	小田	867-2471	ヒ	ヒ	小肺		五	四	MR	水	二	2	小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ	胃	大	前	結	ピ	肝	基	特	後	1歳以上。小児インフルエンザのみ経路のある3歳以上。	
木村クリニック	作谷	869-1211	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	MR	水	二		小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ		大	前	結	ピ	肝	基	特	後	3歳以上	
酒奇医院	国松	866-0106					五	四	MR		二	4	小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ		大	前	結	ピ	肝	基	特	後	小児インフルエンザはかかりつけの方のみ	
筑波中央病院	北条	867-1211								水	日	2	小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ	胃	大	前	結	ピ	肝	基	特	後	小児インフルエンザはかかりつけの方のみ	
林医院	北条	867-0114							MR	水	日		小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ		大	前	結	ピ	肝	基	特	後		
広瀬医院	北条	867-0127							MR		日		小イ		高肺		高イ	コ		大	前	結	ピ	肝	基	特	後	小児インフルエンザは7歳以上	
広瀬クリニック	国松	866-0129	ヒ	ヒ	小肺	B肝	五	四	MR	水	日		小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ		大	前	結	ピ	肝	基	特	後		
大穂地区																													
いちほら病院	大曾根	864-0303													高肺		高イ	コ		大	前	結	ピ	肝			後	高齢者新型コロナウイルスはかかりつけの方のみ	
大穂皮膚科クリニック	筑穂	864-1712							MR		日	二	小イ	お	高肺	帯生	高イ	コ											
こだま在宅クリニック	筑穂	896-3760													高肺		高イ	コ										かかりつけの方のみ	
さかより耳鼻咽喉科	筑穂	879-1187											小イ				高イ	コ											
柴原医院	吉沼	865-0511	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ	胃	大	前	結	ピ	肝	基	特	後	予防接種はかかりつけの方のみ	
筑波記念病院	要	864-1212													高肺		高イ	コ	胃				ピ	肝					
筑波総合クリニック	要	877-1221	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	小イ	お	高肺		高イ	コ					結			特		特定健康診査は国民健康保険加入の方のみ	
つくばトータルヘルスプラザ	要	864-3588																											
寺崎クリニック	吉沼	865-0034	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ		大	前	結	ピ	肝	基	特	後		
中川医院	篠崎	864-7760	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ		大	前	結	ピ	肝	基	特	後		
ヒルトップクリニック	佐	877-3130	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ		大	前	結	ピ	肝	基	特	後	小児インフルエンザは1歳以上	
北條医院	花畑	864-0006							MR		日	二	小イ	高肺	帯生	帯不	高イ	コ		大	前	結	ピ	肝	基	特	後	高齢者新型コロナウイルスはかかりつけの方のみ。	
ほりかわクリニック	筑穂	877-1002	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	小イ	お	高肺	帯生	帯不	高イ	コ		大	前	結	ピ	肝	基	特	後	
メデアクリニックつくば	若森	893-4123													高肺	帯生	高イ	コ		大	前	結	ピ	肝	基	特	後	かかりつけの方のみ	

医療機関名	住所	電話番号 (029)	予防接種										健診										対応言語	備考								
			口タ	ヒブ	小児肺炎球菌	B型肝炎	五種混合	四種混合	BCG	MR (風疹・はしか)	水痘	日本脳炎	二種混合	ヒトパピローマウイルス			小児インフルエンザ	おたふくかぜ	高齢者肺炎球菌	帯状疱疹 生ワクチン	高齢者 ワクチン 不活化	高齢者新型コロナウイルス			高齢者新型コロナウイルス	胃がん検診(胃カメラ)	前立腺がん	結核	肝炎	基本健診	特定健康診査	後期高齢者健康診査
														2価	4価	9価																
とよさと病院			田倉		847-2631													高齢			高イ	コ								かかりつけの方のみ		
桜地区																																
あいつくばクリニック あおやぎ医院 飯岡医院 いけがみ皮膚科 うえの整形外科 おおつか内科クリニック 消化器内科・腎臓内科 大見クリニック 岡田医院 楓クリニック 櫻村内科消化器科クリニック 倉田内科クリニック さくら内科・呼吸器内科クリニック 耳鼻咽喉科 大橋医院 渋谷クリニック すざやま内科皮フ科クリニック 鈴木医院 ストレスケアつくばクリニック せせらぎ在宅クリニック 高田整形外科 竹園ファミリークリニック つくば国際プレスト&レディースクリニック つくばジェリア内科クリニック つくば心臓血管内科クリニック つくばセンタークリニック つくば総合健診センター 筑波大学付属病院 つくば予防医学研究センター つくばねむりところのクリニック 筑波病院 つくば平山クリニック つくばフラーワー耳鼻咽喉科 つくば井整形外科クリニック 筑波メディカルセンター	下広岡 上ノ室 桜 並木 大角豆 梅園 古来 上ノ室 上広岡 下広岡 栗原 桜 大角豆 金田 大角豆 栗原 竹園 竹園 吾妻 吾妻 下広岡 竹園 天久保 天久保 妻木 大角豆 花室 竹園 天久保 天久保	896-7837 857-1522 857-7526 869-8222 846-3022 859-7060 857-7373 857-2132 896-4575 863-0606 857-8181 869-8090 858-1350 863-5252 858-0055 857-2058 863-2888 886-5959 857-7712 851-4635 856-0819 856-5500 869-5480 851-9001 856-3500 853-4205 875-3578 855-0777 897-3081 863-3561 869-9960 851-3511	口 口 口 口																													

医療機関名	住所	電話番号 (029)	予防接種										健診										対応言語	備考												
			口タ	ヒ	小児肺炎球菌	B型肝炎	五種混合	四種混合	BCG	MR (風疹 じん)	水痘	日本脳炎	二種混合	ヒトパピローマ ウイルス	小児インフルエンザ	おたふくかぜ	高齢者肺炎球菌	帯状疱疹 生ワクチン	帯状疱疹 不活化 ワクチン	高齢者インフル エンザ	高齢者新型コロナ	胃内検鏡 (胃カメラ)			大腸がん	前立腺がん	結核	肝炎	基本健診	特定健康診査	後期高齢者健康診査					
桜地区(つつぎ)																																				
辻仲つくば胃と大腸内視鏡・ 肛門外科クリニック	竹園	879-7878																	高肺	帯不	高イ	コ	胃	大	前		ピ	肝								
	並木	869-6969							MR	水	日	二	2	4	9	小イ	お	高肺	帯生	高イ	コ			前									後			
	妻木	852-3001									日	二				小イ	高肺	帯生	帯不	高イ	コ	大	前	結		ピ	肝	基	特	後			日本脳炎は2期と特例。小児インフルエンザは10歳以上。			
	流星台	896-7786														小イ	高肺		帯不	高イ	コ	大	前	結		ピ	肝	基	特	後			小児インフルエンザは3歳以上			
	竹園	851-3697														小イ	高肺	帯生	帯不	高イ	コ	大	前			ピ	肝	基	特	後			高齢者インフルエンザはかかりつけの方のみ。健診はかかりつけの方のみ。			
	上ノ室	886-3070														小イ	高肺		帯不	高イ	コ	大	前			ピ	肝	基	特	後						
	倉掛	850-5530															高肺		帯不	高イ	コ	大	前	結		ピ	肝						英語			
	流星台	896-5666		口ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二				小イ	お	高肺		帯不	高イ	コ	大										英語 (Drのみ)		
	谷田部地区																																			
あおきこどもクリニック	研究学園	886-3315	口ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二				小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ														かかりつけの方のみ	
	青空ホームクリニック	875-4804																高肺	帯不	高イ	コ															
	天貝整形外科クリニック	839-9151																高肺	帯不	高イ	コ														5歳以上	
	ありたクリニック	828-6339							MR		日	二				小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ	胃	大	前	結		ピ	肝	基	特	後					
	池野医院	838-2700	口ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二				小イ	お	高肺	帯生	帯不	高イ	コ	大	前	結		ピ	肝	基	特	後					
	いとう耳鼻咽喉科クリニック	896-8733	口ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二				小イ	お	高肺	帯生	帯不	高イ	コ														
	江原こどもクリニック	838-0050	口	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二				小イ	お	高肺		帯不	高イ	コ													高齢者新型コロナウイルスはかかりつけの方のみ	
	おいかわ腎泌尿器クリニック	886-3741											日	二	2	4	9	小イ	高肺	帯不	高イ	コ	胃	大	前		ピ	肝						高齢者新型コロナウイルスはかかりつけの方のみ		
	大野医院	848-0888															小イ	高肺	帯生	帯不	高イ	コ	胃	大	前	結		ピ	肝	基	特	後			小学生以上	
	岡野整形外科・内科クリニック	856-2300															小イ	高肺		帯不	高イ	コ												小学生以上。かかりつけの方のみ		
	おがわ内科	839-3770										日	二	2	4	9	小イ	高肺	帯生	帯不	高イ	コ	胃	大	前	結		ピ	肝						日本脳炎は2期と特例のみ。小児インフルは小学生以上。高齢者予防接種、健診はすべてかかりつけの方のみ。	
	学園の森キッズクリニック	学園の森	856-7100	口ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二				小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ													3歳以上。MRは2期のみ。後期高齢者健診はかかりつけの方のみ。	
	がじゅまるクリニックつくば	みどりの中央	893-4159							MR		日	二				小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ	大	前	結		ピ	肝	基	特	後					
	かつらぎクリニック	刈間	852-1105	口ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二				小イ	お	高肺	帯生	帯不	高イ	コ	大	前	結		ピ	肝	基	特	後				かかりつけの方のみ
	川井クリニック	東平塚	854-1881														小イ	高肺	帯生	帯不	高イ	コ	大	前	結		ピ	肝	基	特	後				MRは2期のみ	
きくち呼吸器内科クリニック	島名	846-2780							MR		日	二		4	9	小イ	お	高肺	帯生	帯不	高イ	コ	大	前	結		ピ	肝	基	特	後				小児インフルエンザは小学生以上	
菊池内科クリニック	谷田部	839-5070													小イ	高肺	帯生	帯不	高イ	コ		胃	大	前	結		ピ	肝	基	特	後				3歳以上	
グレースクリニック	下平塚	896-7772													小イ	高肺	帯生	帯不	高イ	コ																
研究学園いいむら耳鼻咽喉科	研究学園	879-9770														小イ	高肺	帯生	帯不	高イ	コ	大	前	結		ピ	肝	基						小学生以上		
研究学園クリニック	研究学園	860-5355										日	二			小イ	高肺	帯生	帯不	高イ	コ	胃	大	前	結		ピ	肝	基	特	後				同時接種は実施せず。小児インフルエンザは1歳以上。	
小池医院	みどりの	836-0654					四		MR	水	日	二				小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ															
国際ハートスリープクリニックつくば	西平塚	879-7911														小イ	高肺	帯生	帯不	高イ	コ	大	前													
こまつ内科クリニック	上横場	838-2400														小イ	高肺	帯生	帯不	高イ	コ	大	前	結											かかりつけの方のみ	
さかい整形外科	みどりの	836-5320														小イ	高肺	帯生		高イ	コ															
坂根 Mクリニック	松野木	836-6612							MR	水	日	二		4	9	小イ	お	高肺	帯生	帯不	高イ	コ	大	前	結		ピ	肝	基						小児インフルエンザは1歳以上	
さくま皮膚科クリニック	研究学園	863-2033															高肺	帯生	帯不	高イ	コ														英語 英語	

医療機関名	住所	電話番号 (029)	予防接種										健康										対応言語	備考										
			口タ	ヒ	小児肺炎球菌	B型肝炎	五種混合	四種混合	BCG	MR (風疹・麻疹)	水痘	日本脳炎	二種混合	ヒトパルボウイルス			小児インフルエンザ	おたふくかぜ	高齢者肺炎球菌	高齢者帯状疱疹	高齢者インフルエンザ	胃がん検診			大腸がん	前立腺がん	結核	肝炎	基本健診	特定健康診査	後期高齢者健康診査			
														2価	4価	9価																		
谷田地区(つぎ)																																		
さとらクリニック	手代木	839-4141	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二			9	小イ	お	高肺	帯生	帯不	高イ	コ				肝						後	インフルエンザはかかりつけの方のみ
サンシャイン・クリニック	谷田部	839-3333																	高肺			高イ	コ			大	前					特	高齢者新型コロナウイルスは関連施設入居者のみ	
紫峰の森クリニック	島名	848-2348																								大	前						英語	
清水こどもクリニック	東	860-2525	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二			9	小イ	お	高肺			高イ	コ											
庄司クリニック	中野	836-0405	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二			4	9	小イ	お	高肺			高イ	コ			大	前						英語
研究学園 上横場	研究学園 上横場	879-9310																	高肺	帯生	帯不	高イ	コ			大	前						英語	
田村医院	上横場	837-1806																小イ		高肺	帯生	帯不	高イ	コ			大	前					後	インフルエンザ・高齢者新型コロナウイルスはかかりつけの方のみ
ちかつクリニック	学園の森	828-8700		ヒ	小肺	B肝	五			MR	水	日	二			4	9	小イ	お	高肺	帯生	帯不	高イ	コ			大	前					後	インフルエンザ・高齢者新型コロナウイルスはかかりつけの方のみ
つくばウロケアクリニック	春日	869-6820																		帯生	帯不	高イ	コ			大	前						予防接種はかかりつけの方のみ	
つくば学園クリニック	刈間	863-6990																	高肺			高イ	コ			大	前						小児インフルエンザ・ヒトパルボローマウイルス・高齢者新型コロナウイルスはかかりつけの方のみ	
筑波学園病院	上横場	0570-03-1355	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二	2	4	9	小イ	お	高肺			高イ	コ			大	前					後		
筑波技術大学保健科学部附属東西医学統合医療センター	春日	858-9589																	高肺			高イ	コ											
つくばキッズクリニック	島名	836-2825	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二	2	4	9	小イ	お	高肺			高イ	コ										かかりつけの方のみ。電話での問い合わせは不可。	
つくば公園前ファミリークリニック	水堀	非公表															小イ		高肺			高イ	コ										かかりつけの方のみ	
つくば在宅クリニック	西大沼	886-6123																小イ		高肺	帯不	高イ	コ			大	前						かかりつけの方のみ	
つくば消化器・内視鏡クリニック	春日	886-9798														9			高肺	帯不	高イ	コ			胃	大	前						かかりつけの方のみ	
つくば腎クリニック	小野崎	861-0100																	高肺	帯生	帯不	高イ	コ			大	前						かかりつけの方のみ	
つくば辻クリニック	研究学園	868-7170										日	二	2	4	9	小イ		高肺	帯生	帯不	高イ	コ			胃	大	前						
つくば脳神経外科・頭痛クリニック	刈間	852-1000															小イ		高肺	帯生	帯不	高イ	コ										小児インフルエンザは中学生以上	
つくば白亜クリニック	みどりの	837-0208															小イ		高肺	帯生	帯不	高イ	コ			大	前							
東郷医院	館野	837-1785															小イ		高肺	帯生	帯不	高イ	コ											
中嶋こどもクリニック	刈間	895-6027	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二			9	小イ	お	高肺			高イ	コ											
なかのアイクリニック	みどりの	846-2297															小イ		高肺			高イ	コ											
なないろキッズクリニック	西大沼	886-7716	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二			9	小イ	お	高肺			高イ	コ											小児インフルエンザは小学生以上
なないろもあバースクリニック	西大沼	886-3541														4	9																	
なないろレディースクリニック	西大沼	860-7716														4	9																	
成島クリニック	館野	839-2170															小イ		高肺	帯生	帯不	高イ	コ			大	前							かかりつけの方のみ
二の宮越智クリニック	松野木	855-6688	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二	2	4	9	小イ	お	高肺	帯生	帯不	高イ	コ											
沼尻整形外科・胃腸科	谷田部	838-0203																	高肺	帯生	帯不	高イ	コ											
根本クリニック	鬼ヶ窪	847-0550															小イ		高肺	帯生	帯不	高イ	コ			大	前							
B-leaf メディカル小児科クリニック	小野崎	869-8317		ヒ	小肺	B肝	五	四		MR	水	日	二	2	4	9	小イ	お	高肺	帯生	帯不	高イ	コ			大	前							
ひがし外科内科医院	東	856-7070								MR	水	日	二	2	4	9	小イ	お	高肺	帯生	帯不	高イ	コ			大	前							
ふかや内科リウマチクリニック	谷田部	896-5022																	高肺	帯生	帯不	高イ	コ			大	前						英語	
ホームオン・クリニックつくば	上横場	868-6611														9			高肺	帯生	帯不	高イ	コ			大	前						英語	
前島レディースクリニック	手代木	859-0726																	高肺	帯生	帯不	高イ	コ										英語	
まつしろ耳鼻咽喉科クリニック	松代	897-3310															小イ		高肺			高イ	コ										小児インフルエンザは小学生以上	

医療機関名	住所	電話番号 (029)	予防接種										健診										対応言語	備考								
			ロタ	ヒブ	小児肺炎球菌	B型肝炎	五種混合	四種混合	BCG	MR (風疹・じん)	水痘	日本脳炎	二種混合	ヒトパルボウイルス 2価 4価 9価	小児インフルエンザ	おたふくかぜ	高齢者肺炎球菌	高齢者帯状疱疹 生ワクチン 不活化ワクチン	高齢者新型コロナウイルス	胃がん検診(胃カメラ)	大腸がん	前立腺がん			結核	肝炎	基本健診	特定健康診査	後期高齢者健康診査			
谷田地区(つぎ)																																
みだりのこどもクリニック	みだりの	846-0195	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二		9	小イ	お												小児インフルエンザは中学生以上。健診はかかりつけの方のみ・要相談。			
みなのクリニック 内科呼吸器科	西平塚	850-4159														小イ		高肺	帯生	帯不	高イ	コ				基	特	後				
宮川内科・胃腸科医院	二の宮	855-8777	口	ヒ	小肺	B肝	五		B	MR	水	日	二		9	小イ	お	高肺	帯生	帯不	高イ	コ	大	前	結	肝	基	特	後			
宮本内科クリニック	刈間	855-6565								MR	水	日	二	4	9	小イ		高肺	帯生	帯不	高イ	コ	大	前	結	肝	基	特	後			
むらした内科クリニック	みだりの東	801-1658										日	二		9	小イ		高肺	帯生	帯不	高イ	コ	大	前	結	肝	基	特	後	日本脳炎2期のみ。小児インフルエンザは小学生以上。		
谷田部診療所	谷田部	836-1606															高肺	帯不	高イ	コ									小児インフルエンザ・高齢者インフルエンザはかかりつけの方のみ			
ゆうこレディースクリニックつくば	研究学園	875-5565													9	小イ					高イ								小学生以上。診察券をお持ちの方のみ。			
わかず整形外科・手の外科クリニック	島名	886-7191														小イ													小学生以上。診察券をお持ちの方のみ。			
渡辺医院	小野崎	851-0550	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二		9	小イ	お	高肺	帯生	帯不	高イ	コ	大	前	結	肝	基	特	後			
聖崎地区																																
笠井整形外科医院	高崎	873-5050																高肺			高イ	コ							感染状況により入院患者のみ			
聖崎アオイ病院	天宝喜	871-7777																高肺			高イ	コ							小児インフルエンザは小学生以上			
しみず整形外科 リハビリクリニック	天宝喜	870-2202														小イ		高肺	帯生		高イ	コ										
自由ヶ丘医院	自由ヶ丘	876-0888	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二		9	小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ	大	前	結	肝	基	特	後				
筑波胃腸病院	高見原	869-8666															高肺	帯不	高イ	コ	大	前	結	肝	基	特	後					
つくば眼科山田医院	高崎	871-4936																高肺			高イ											
つくば双愛病院	高崎	873-2511															高肺	帯不	高イ	コ	大	前	結	肝	基	特	後			高齢者新型コロナウイルスはかかりつけの方のみ		
つくばハートクリニック	高見原	893-5190														小イ		高肺	帯生	帯不	高イ	コ	大	前	結	肝	基	特	後			
市外																																
ありま皮膚科クリニック	つくばみらい市	0297-38-6116														小イ		帯生	帯不	高イ										小児インフルエンザは小学生以上		
いしかわ耳鼻咽喉科クリニック	つくばみらい市	0297-57-8733														小イ				高イ										小児インフルエンザは小学生以上		
かのう整形外科	土浦市	843-6050															高肺			高イ	コ									ヒトパルボウイルスは当院で初回接種を受けた方のみ		
つくばみらい 遠藤レディースクリニック	つくばみらい市	0297-47-2055												9				高肺	帯生	帯不	高イ	コ	大	前	結	肝	基	特	後	小児インフルエンザは3歳以上		
つくばみらい ファミリークリニック	つくばみらい市	0297-21-8025								MR	水	日	二			小イ	お	高肺	帯生	帯不	高イ	コ	胃	大	前	結	肝	基	特	後	インフルエンザはかかりつけの小児生以上。その他は全て3歳以上。	
なかざわクリニック	つくばみらい市	0297-34-1122								MR		日	二	2	4	小イ	お	高肺			高イ	コ										
平井医院	つくばみらい市	0297-58-3311															高肺	帯不	高イ													
緑クリニック医院	つくばみらい市	0297-58-5222	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二		9	小イ	お	高肺	帯不	高イ	コ	大	前	結	肝	基	特	後			かかりつけの方のみ	
みらい平クリニック	つくばみらい市	0297-38-4023															高肺	帯不	高イ	コ												
みらい平こどもクリニック	つくばみらい市	0297-47-2251	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二		9	小イ	お															
みらいの森キッズクリニック	つくばみらい市	0297-21-9342	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二		9	小イ	お	高肺														
MED AGRI CLINIC つくばみらい	つくばみらい市	0297-38-8578														小イ		高肺			高イ	コ									かかりつけの方のみ	
谷井田医院	つくばみらい市	0297-57-0500	口	ヒ	小肺	B肝	五	四	B	MR	水	日	二		4	9	小イ	お	高肺	帯生	帯不	高イ	コ									

乳がん・子宮頸がん検診協力医療機関一覧

協力医療機関の最新情報はコチラから▶



事前に必ず医療機関へ予約をしてください。Web 予約は各医療機関のホームページをご確認ください。
休日・診療時間等については各医療機関にお問い合わせください。

地区	医療機関名	住所	電話番号 (029)	乳がん 超音波検査	マンモグラフィ	子宮頸がん	対応言語
大橋	筑波記念病院つくばトータルヘルスプラザ	要	864-3588	超	マ 無料クーポン券のドック併用不可	子	
	筑波総合クリニック	要	877-1221			子	
	あおやぎ医院	上ノ室	857-1522	超			英語
	つくば ART クリニック	竹園	863-6111 (Web 予約)			子	英語
桜	つくば国際プレスト&レディースクリニック	吾妻	050-3355-6979	超	マ	子	英語
	つくば総合健診センター	天久保	856-3500	超	マ	子 頸部のみ	
	筑波病院	大角豆	855-0061		マ 無料クーポン券対象者のみ		
谷田部	研究学園クリニック	研究学園	860-5355	超			
	庄司クリニック	中野	836-0405	超		子	英語
	つくばウロケアクリニック	春日	869-6820			子	英語 / 中国語
	筑波学園病院 健診センター	上横場	836-1983	超 36・38歳のみのみ			
	つくば木場公園クリニック	松野木	836-4123			子	
	なないろレディースクリニック	西大沼	860-7716			子	
	前島レディースクリニック	手代木	859-0726 (Web 予約)			子	英語 (医師のみ)
葛崎	ゆうこレディースクリニックつくば	研究学園	875-5565 (Web 予約)			子	
	つくば双葉病院	高崎	878-5007	超	マ	子 頸部のみ	
	つくばみらい連携レディースクリニック	つくばみらい市	0297-47-2055 (Web 予約)	超	マ	子	
	石川クリニック	土浦市	821-2587	超		子	英語 / ベトナム語
市外	ウララ胃腸科外科	土浦市	825-4477	超			英語
	国立病院機構霞ヶ浦医療センター	土浦市	826-6471	超	マ	子	
	橋本産婦人科医院	土浦市	822-5541			子 頸部のみ	英語
	牛久愛和総合病院	牛久市	870-5525	超	マ ドック併用不可	子	
	椎名産婦人科	牛久市	872-0799 (Web 予約)	超		子	英語
	セントラル総合クリニック	牛久市	875-3511	超	マ	子	
	はなみずきクリニック	牛久市	871-1711	超		子	
	まつなみクリニック	牛久市	873-5111	超	マ		
	牛尾病院	龍ヶ崎市	0297-66-6111	超	マ	子 頸部のみ	
	龍ヶ崎済生会総合健診センター	龍ヶ崎市	0297-63-7178	超	マ	子	
	東京医科大学茨城医療センター	阿見町	887-1161	超	マ	子 ドック併用不可	
	レディスクリニック結	阿見町	830-5151				
遠藤	さぬ医師会病院	常総市	0297-23-1771	超	マ	子 頸部のみ	英語 / スペイン語 / ポルトガル語
	遠藤産婦人科医院	筑西市	0296-20-1000	超	マ	子	

ブレスト・アウェアネス

～4つのポイントで乳がんの早期発見～

ブレスト・アウェアネスとは、「乳房を意識する生活習慣」のことです。日頃から乳房のいつもの状態を把握しておくことで、いつもと違う変化に気づきやすくなります。

1 知る ～自分の乳房を知る～

乳房を見て、触って、感じて、乳房の健康チェックを習慣にしましょう。

チェックポイント

- 入浴中にバスルームで
 - おやすみ前にベッドの上で
- 指の腹で押さえてなでるように触ります。

2 気づく ～乳房の変化に気をつける～

いつもと違うところがないかを意識します。

チェックポイント

- 乳房のしこり いつもと違う硬さやしこりはないか
- 乳房のかたち くぼみやひきつれはないか
左右の乳房が非対称ではないか
- 乳頭や乳輪の皮膚の変化 乳頭や乳輪の皮膚に湿疹やただれはないか
- 乳頭からの分泌物 乳頭から色のついた分泌物はないか

3 相談する ～変化に気づいたら、すぐに医師に相談する～

乳房の変化に気づいたら自己判断や放置をせず、すぐに専門の医療機関に相談してください。

4 検診を受ける ～定期的にがん検診を受ける～

自分では気づけない、しこりになる前の微細な乳がんを発見するには、乳房の健康チェックで異常がなくても、定期的にがん検診を受けることが大切です。



成人歯科検診協力医療機関一覧

地区	医療機関	住所	電話番号 (029)
筑波	いいつか歯科医院	作谷	850-9005
	飯村医院歯科	北条	867-6655
	大越歯科医院	沼田	866-0118
	オサダ歯科・矯正歯科医院	田中	867-4331
	加園歯科医院	寺具	869-1120
	こばやし歯科医院	小田	850-7550
	さわやか歯科医院	神郡	867-4182
	広瀬歯科医院	北条	867-0206
	まつくま歯科医院	沼田	866-0071
	りすの森デンタルクリニック	北条	867-6480
大穂	いちほら病院歯科診療室	大曾根	864-5870
	稲葉歯科医院	吉沼	865-1031
	大久保歯科医院	大曾根	864-0051
	おおさわ歯科医院	西高野	877-2166
	早乙女歯科医院	玉取	864-2122
	高瀬歯科医院	筑穂	879-0082
	高橋歯科診療室	要	864-7171
	根本歯科クリニック	花畑	864-7787
	ほりかわクリニック歯科	筑穂	875-8837
	やまぐち歯科医院	要	864-8700
豊里	串田歯科医院	上郷	847-8855
	小林歯科クリニック	手子生	847-8333
	坂入歯科医院	豊里の杜	847-8371
	さかより歯科医院	上郷	848-1888
	東光台歯科医院	東光台	847-8148
桜	アウルデンタルクリニック	竹園	855-1182
	あきづき歯科	竹園	886-5680
	あつこ歯科医院	竹園	893-2337
	あやデンタルクリニック	大角豆	858-0418
	あらい歯科	並木	875-8117
	あわたに歯科医院	栗原	857-8418
	井上歯科医院	梅園	851-6226
	上野歯科医院	天久保	851-6352
	桜南歯科クリニック	大角豆	852-3611
	大谷歯科医院	梅園	852-5550
	がくえん歯科	竹園	863-1818
	こうた歯科クリニック	吾妻	856-4182
	こうの歯科	竹園	860-1111
	桜ヶ丘歯科センター歯科医院	吾妻	852-1518
	さくら歯科医院	桜	863-0118
	さくらの森デンタルクリニック	さくらの森	896-3005
	SUNNY DENTAL CLINIC	並木	896-5321
	曽根歯科医院	下広岡	857-6783
	たか歯科ファミリークリニック	花室	896-6196
	竹園セントラル歯科医院	竹園	861-1100
	つくばシティアビル歯科	吾妻	852-7733
	つくばデンタルクリニック	並木	875-9978
	てらかど歯科医院	上ノ室	857-3633
	徳永歯科医院	東岡	863-0551
	永田歯科医院	金田	857-4139
	並木歯科クリニック	並木	852-9966
	野堀歯科医院	千現	852-3323
	長谷川歯科医院	上ノ室	857-1857
	三代デンタルクリニック	妻木	859-0775
	流星台・いのうえ歯科医院	流星台	886-8581

地区	医療機関	住所	電話番号 (029)
谷田部	あじろ歯科	西岡	886-3993
	雨宮デンタルクリニック	松代	851-5535
	ありす歯科医院	東	852-1414
	飯泉歯科医院	真瀬	837-0708
	池野歯科医院	高野台	838-2711
	伊東歯科医院	東	898-9910
	大木歯科医院	谷田部	838-0123
	大久保歯科医院	二の宮	855-6222
	おおのデンタルクリニック	刈間	856-2330
	オーバデンタルクリニック	みどりの	836-6480
	岡田矯正歯科・ファミリークリニック	松代	852-5500
	おのがわ歯科クリニック	館野	836-8222
	春日歯科医院	東平塚	851-1333
	かつらぎ歯科クリニック	刈間	861-8811
	唐崎アトリエ歯科	学園の森	828-8050
	川崎歯科医院	谷田部	837-1551
	くりの木歯科医院	学園の森	875-3438
	黒澤歯科・矯正歯科	手代木	893-4778
	クローバー歯科医院	松代	875-8817
	後藤歯科口腔外科クリニック	みどりの東	869-6888
	佐藤歯科医院	谷田部	838-1181
	鈴木和子歯科医院	上横場	837-2212
	高田歯科医院	真瀬	875-6489
	つくば学園の森歯科クリニック	東平塚	893-3704
	つくばグリーン歯科	陣場	846-1780
	つくば中央歯科	東新井	879-9307
	つくば万博歯科	香取台	848-1171
	つくばヘルスケア歯科クリニック	手代木	860-8100
	つるみ矯正歯科	二の宮	858-5505
	つるみ歯科医院	下河原崎	847-5505
	手代木歯科	松代	852-0930
	にしまち歯科医院	谷田部	837-2418
	松代歯科医院	松野木	838-0007
	松本歯科医院	台町	836-9743
	茗仁歯科医院	小野崎	856-3789
	遊歯科	島名	893-4815
	吉田歯科クリニック	松野木	855-8217
	渡辺歯科医院	東新井	851-6141
葦崎	いそやま歯科	高崎	872-9900
	いんなみ歯科医院	高見原	871-3100
	岡田歯科医院	高崎	873-3303
	雙安歯科	自由ヶ丘	876-5478
	久松歯科医院	六斗	876-0655
	ほりえ歯科	高見原	874-5068

休診日・診療時間については各医療機関にお問い合わせください。

検診は無料ですが、検診後に治療を希望される場合は治療費が発生します。

歯周病ってなに？

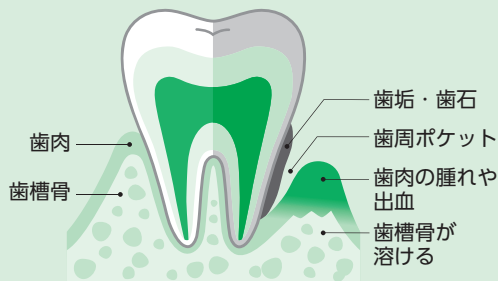


**放置すると
歯を失う感染症です。**

歯と歯肉の深い隙間にプラーク（歯垢）がたまり、増殖した歯周病菌が付着したまま放置され、歯茎で炎症をおこした状態をいいます。

健康な歯

歯周病



歯周病と関連のある病気

歯周病による動脈硬化により**認知症**等の原因になりえる

脳

歯周病で動脈硬化が促進され、血管が詰まりやすくなる。**狭心症・心筋梗塞**の原因となりえる

心臓

歯周病菌などの細菌が気管から肺に入り**肺炎**になる

肺

胎児

早産や低出生体重児など妊娠・出産に影響を及ぼすこともある

すい臓

歯周病がインスリンを効きにくくし、**糖尿病**を悪化させる

**歯周病は
全身に悪影響を及ぼします**

お口の中のチェック

- ☐ 歯茎がムズムズする
- ☐ 歯が浮いた感じがする
- ☐ 冷たいものが染みる
- ☐ 歯磨きで出血する
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯と歯の間に物がはさまりやすい
- ☐ 歯がグラグラ動く
- ☐ タバコを吸っている
- ☐ 糖尿病である

**1つでも当てはまったら
歯周病の可能性あり!!**

定期的に
歯科医院を
受診しましょう

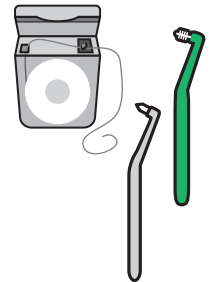


セルフケアを見直そう

●歯と歯の間にはデンタルフロス

●歯と歯の間が広いときは歯間ブラシ

●奥歯の奥側にはワンタフトブラシ



歯ブラシの選び方

●かたさ

歯周病予防には「ふつう」か「かため」を
歯周病が進行していたら「やわらかめ」を選ぼう

●大きさ

ヘッドが前歯2本分くらいの小さめのものを選ぼう

●交換時期

1か月に1本を目安に交換しよう

ブラッシングを見直そう

- ・鉛筆のように持って優しく小刻みに動かそう
- ・奥歯のかみ合わせ、歯と歯の間、歯と歯茎の境目を意識して磨こう

救急電話相談・休日当番医

病気やけがになったときは

医療情報ネット（ナビイ）

診療時間内の全国の医療機関
や薬局を探することができます。



休日夜間小児デジタル急患センター

【対象】つくば市在住 0 歳から中学 3 年生のお子さま

- 医療相談（無料）
平日：18:00～翌9:00 / 土日・祝：24 時間
- オンライン診療（診察料がかかります）
平日・土：18:00～22:00
日・祝：9:00～13:00、14:00～22:00



おとな救急電話相談

#7119

（プッシュ回線、携帯電話から）

Tel050-5445-2856

急な病気やケガ、救急車を呼ぶか迷った時、
相談できます（24時間365日）



こども救急電話相談

#8000

（プッシュ回線、携帯電話から）

Tel050-5445-2856

急な病気や心配な時、
看護師のアドバイスが受けられます（24時間365日）



休日当番医

急病患者のために、日曜日、祝日及び年末年始に診療
を行っています。

【診療時間】9:00～16:00

- ・診療をご希望される場合は、必ず医療機関へ電話連絡し、保険証等を持参したうえで、受診してください。
- ・医療機関により一定の料金の加算（選定療養費）がある場合があります。
- ・当番医は、毎月の市広報紙、又は市ホームページをご覧ください。



献血にご協力ください

つくば献血ルーム

つくば市吾妻1-7-1トナリエつくばスクエアCRE04F
フリーダイヤル0120-298-102(029-852-7888)
受付時間や持ち物等は事前にご確認ください。



献血カードアプリ「ラブラッド」をご利用ください

継続的に献血にご協力いただける会員のアプリです。献血の予約や、事前 Web 問診回答ができます。



こころの健康相談（予約制）

「眠れない」「食欲がない」「気分が落ち込む」などの心の不調に関することや、医療機関への受診の必要性を精神科医に相談できます。ご自身のことだけでなく、家族としてどのように接したらよいのかなどの相談も受け付けます。

※治療中の方は、ご遠慮いただいております。まずは主治医にご相談ください。

【申込み方法】電話で大穂保健センター（☎029-864-7841）へお申し込みください。

予約制ですので、定員になり次第締め切りになります。

【場 所】大穂保健センター

【日 程】市広報紙、市ホームページをご覧ください。

※各保健センター、健康増進課では、随時保健師等によるメンタルヘルスに関する相談を受け付けます。お気軽にご相談ください。



メンタルヘルスチェックシステム（こころの体温計）



～日々の生活の中で感じるストレスや 気持ちの落ち込み度のチェックができます～

最近、心が疲れていると感じることはありませんか？

体の体温を測るように「心の体温」を測って、自身や家族のメンタルチェックにお役立てください。

●本人モード

ストレス度や落ち込み度がわかります。

●家族モード

大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。

●赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態がわかります。

●ストレス対処タイプテスト

ストレス対処法のタイプが確認できます。

●睡眠障害チェック

睡眠障害のレベルが確認できます。

●アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのかわかります。



本人モード結果画面（例）