



令和5年度 健康診査(集団健診)の お知らせ



まもなく、健康診査の予約が始まります。健診(検診)は定期的に受診し、その結果をご自身の健康管理に活かしましょう！

健診の結果の活かし方

①健診結果の確認

健診を受けたら、結果に異常が無いか確認しましょう。

②生活習慣の改善

基準値から外れている(外れそうな)項目がある場合は、生活習慣改善に取り組みましょう。異常が無かった場合も、この機会に生活習慣の見直しを行うことが大切です。改善方法に悩む場合は、かかりつけ医や保健センターにご相談ください。

③毎年必ず受診しましょう

健診は毎年受診し、継続的にご自身の健康状態を確認することが大切です。また、がん検診では多くの早期がんが見つかることから、定期的に受診し早期発見・早期治療を心がけましょう。

【令和5年度の健康診査(集団健診)の予約方法について】

以下の3つの予約方法で受け付けます(日程等の詳細は、折り込みの「令和5年度保健センター年間予定表」を参照ください)。次のいずれかの方法で早めに予約してください。定員になり次第締め切ります。

◆予約方法1

インターネットのみの先行予約

3月13日(月)

午前8時30分より開始



おすすめ

インターネット予約は一度登録すると、
次年度から大変便利に活用できます！

スマホからの予約手続きが不安な方は、スタッフ
がお手伝いする窓口を設けます。

【インターネットお助け窓口】

※ご自分のスマホを必ずお持ちください。

開設日：3月13日(月) 午前9時～11時

会場：保健センター

◆予約方法2

期間限定のコールセンターでの予約

(茨城県総合健診協会 健診予約センター)

3月22日(水)～25日(土)の4日間

午前9時から午後5時まで

予約専用電話 TEL.0570-077-150

◆予約方法3

保健センターの窓口、電話での予約

4月7日(金) 午前8時30分開始

(土・日・祝日は除く。午後5時15分まで)

※保健センターの窓口・電話では、空きがあれば健診
日前日まで申し込みが可能です。

問・申 保健センター TEL.0296-77-9145 〒309-1734 笠間市南友部1966-1(地域医療センターかさま内)



かさま健活スタイル

3月の強化項目

運動不足解消！
「ウォーキング」



月ごとの強化項目を取り入れて
自分のところからだにちょっといい健康づくり

10分でも20分でも！無理のない範囲のウォーキングで、運動不足を解消しましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145