

あなたの健診、本当に活かせていますか？

そもそも皆さんはどうして毎年健診を受けているのでしょうか？
「大切なのは分かるけど、本当は職場で言われるから仕方なく」
なんて方も多いかもしれませんね。



そんな健診との上手な付き合い方について医師、保健師が解説します。未来の健康を守るためのヒントを見つけませんか？



当日はトレーナーが簡単なストレッチもご紹介します。運動が久しぶりの方も是非一緒に体を動かしましょう！

事前予約不要
参加無料
定員 **80** 名

健診との上手な付き合い方



ますざわ こういち
講師：増澤 浩一

つくば総合健診センター所長
他（保健師・トレーナー）

11/28 ±
2026
10:30 ~ 12:00

会 場 >

イオンモールつくば
専門店街3F
イオンホール



次回の市民健康ひろばの予定

日時 >

2027年2月27日(土)
10:30～12:00

心臓のSOS、気づけていますか？

～循環器救急の現場で実感する「早期発見」の重要性～

講師 >

筑波メディカルセンター病院
循環器内科診療科長 秋山 大樹

会場 >

イオンモールつくば
専門店街3F イオンホール

上記の予定は予告なく変更する場合がありますのでご了承ください

前回・前々回の開催



会場の様子

6月13日開催

大腸がんってどんな病気？

山田圭一医師（消化器外科）が「大腸がん」について講演。早期発見の大切さを訴えました。

10月3日開催

脊柱管狭窄症の診断と治療

会田育男医師（整形外科）が「脊柱管狭窄症」について講演。腰痛や足のしびれなどの症状について解説しました。

◆ お問い合わせ ◆ 筑波メディカルセンター 総務部経営企画課
Tel 029-851-3511(代表) (平日 8:30～17:30)