

保健センター

健康教室・健康相談

保健センター 電話(35)2800

| 名称 | とき | 会場 | 定員 | 内容 | 持ち物 | 申し込み |
|-------------|---|-----------|------|---|---------------------|------------------------------|
| 運動教室 | ①9日(月)、16日(月)、30日(月) ②11日(水)、18日(水)、25日(水)、★12月2日(水) ③★12月1日～平成28年1月26日 毎週火曜日(12月29日、1月5日を除く) 10時～11時 | 運動指導室 | 各15人 | ①燃やそう体脂肪! 目指そうメリハリボディ! ②膝・腰すこやか教室 ③シェイプアップ教室 (全7回コース) | 運動靴 タオル 飲み物 | 事前予約必要(申し込み順) 2日(月)から受付開始 |
| 栄養教室 | ①19日(水) ②26日(水) ③★12月3日(水) ④★12月10日(水) 10時～11時 | 栄養指導室 | 各10人 | ①「甘い誘惑に気をつけて!」 ②「見えない油にご注意!」 ③「冬でもたっぷり野菜」 ④「美味しい減塩おかず」 | ¥100円 当日納入 | |
| 健康相談 | 2日(月) 9時30分～11時 | 多目的ホール | なし | 保健師・栄養士による相談、血圧、体脂肪測定、血管年齢測定 | なし | 直接会場へ |
| トレーニングルーム | 5日(水)、6日(木)、12日(水)、13日(木)、19日(水)、20日(木)、26日(水)、27日(木) 9時30分～11時30分 | トレーニングルーム | なし | ランニングマシン・エアロバイク・クロストレーナーなど 健康運動指導士による運動アドバイス(18歳以上で運動習慣のない方が対象) | 運動靴 タオル 飲み物 | 直接会場へ |
| 測定会(保健指導付き) | ①17日(水) 9時30分～10時 ②25日(水) 13時30分～15時30分 | 1階他 | 各20人 | ①脂質、血糖などの血液検査 ②骨密度測定、内臓脂肪測定、結果説明、保健指導 | ※料金などの詳細はお問い合わせください | 13日(金)までに事前予約必要(申し込み順) |

健康診断

保健センター 電話(35)0001

| 名称 | とき | 料金 | 対象 | 内容 | 申し込み |
|-----------------|--|-----------------------------|--------------|----------------|--|
| 総合健康診断(短期人間ドック) | 月～金曜日(祝日を除く) 受付=8時～9時 | 22,355円 (本市国保加入者20,735円) | 希望者 | 医療コンピューターによる検査 | 事前連絡必要 詳しくはパンフレット・HPにて |
| 特定健診・後期高齢者健診 | 17日(水)、24日(水)、★12月1日(水)、★12月8日(水)=8時～10時 ★12月6日(水)=9時～10時 | 加入保険により異なります | 該当者 定各40人 | 血液検査 | (注)「特定健診・後期高齢者健診」については各加入保険先から送付される案内をご覧ください |

がん検診

保健センター 電話(35)0001

| 実施がん検診 | とき | ところ | 定員 | 申し込み | | | | | |
|---------|---|--------------------------|---------------------------|--|---------------------------------|---|----------------------|----------------------|----------------------|
| 子宮・乳・大腸 | 29日(水) 受付=①8時～10時30分 ②12時～14時30分 | 保健センター | 子宮=各100人 乳=各35人 | 9日(月)～25日(水) 8時30分～17時に保健センターへ ※子宮頸がん検診はHPからも申し込み可 | | | | | |
| 乳 | ★12月4日(金) 受付=①13時～13時30分 ②14時～14時30分 | | 各15人 | | | | | | |
| 胃・肺・大腸 | 17日(水)、24日(水)、★12月1日(水)、★12月8日(水)=8時～10時 ★12月6日(水)=9時～10時 ※★12月6日(水)は肺と大腸のみ | | 胃・肺のみ 各20人 | 大腸がんは7日前、その他は前日までに保健センターへ(申し込み順) | | | | | |
| | 11日(水) ①7時30分～8時30分 ②8時30分～9時30分 12日(水) ③9時30分～10時30分 | 宮の森総合福祉会館 第八区総合福祉センター | ①②各15人 ③各20人 ※胃・肺のみ | | | | | | |
| 検診名 | 胃がん | 肺がん | 大腸がん① | 乳がん① | 子宮頸がん① | 子宮体部がん | 大腸がん② | 乳がん② | 子宮頸がん② |
| 対象 | 27年4月1日から28年3月31日までに以下の年齢になる方(乳・子宮頸がんは偶数歳になる方) | | | | 27年4月1日時点で40歳以上50歳未満 | 27年4月1日時点で40歳以上50歳未満 | 27年4月1日時点で40歳以上50歳未満 | 27年4月1日時点で40歳以上50歳未満 | 27年4月1日時点で40歳以上50歳未満 |
| 内容 | X線(レントゲン)検査 | 問診と便潜血検査 | マンモグラフィ(X線)と視触診による検査 | 頸部(けいぶ)細胞診検査 | 体部細胞診検査 | 大腸・乳・子宮頸がん検診は、同一年度内に①か②のどちらか一方しか受診できません | | | |
| 料金 | 1,500円 | 200円(かたん検査は400円追加) | 400円 | 2,000円 | 1,700円 | 1,000円 | 700円 | 無料 | |
| | 無料の方 ●生活保護を受けている世帯の方 ●市民税が掛かっていない世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書(印鑑・身分証明書を持参し、健康支援課、勇払・のぞみ出張所で事前申請必要)」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方(保険証・免許証など年齢が分かるものをお持ちください) ●一定の障がいがある65歳～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方 | | | | 無料クーポン券と保険証などの身分証明書を お持ちください | | | | |

※65歳以上の方は保健センター実施の肺がん検診実施時に、結核健康診断も受けられます。
 ※がん検診は市内医療機関でも実施しています。平成27年度「わが家の健康カレンダー」でご確認ください。

保健所の相談、検査

保健所 電話(34)4168

| 名称 | とき | 内容 | 申し込み |
|----------------|----------------------|-----------------------------|---------------|
| 総合保健・医療相談 | 月～金曜日 ※祝日を除く | 保健、医療、福祉などの相談 | 随時受付 |
| 女性の健康相談 | 月～金曜日 ※祝日を除く | 妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談 | |
| こころの健康相談 | 19日(水) | 専門職員の面接相談 | |
| 肝炎ウイルス検査 | 10日(水) | 感染が疑われる方は無料 ※詳細はお問い合わせください | 予約必要 |
| 骨髄バンク登録 | 10日(水)、24日(水) | 13時～ 30分程度 対18歳以上54歳以下 | |
| HTLV-1抗体検査 | 10日(水) | 採血後、約20日後に結果をお知らせします | |
| HIV抗体検査(エイズ相談) | 10日(水)、11日(木)、24日(水) | 検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせする予定 | 予約は電話(35)7474 |