

### 対がん協会のがん検診

健康支援課 TEL(32)6407

実施がん検診	と き	と ころ	定 員	申 込 込 込
胃・肺・大腸・子宮・乳	対象者は下表で確認してください 検診ごとに同一年度内一回のみ ★9月7日(水) 受付場所・時間 市役所1階ロビー=7時~7時20分 のぞみコミセン=7時15分~7時45分 ※札幌の会場まで無料バスで送迎	北海道対がん協会	50人	★8月2日(水)~16日(水)に健康支援課へ(申し込み順)

### 保健センター

#### 健康教室・健康相談

保健センター TEL(35)2800

名 称	と き	定 員	内 容	持 ち 物	申 込 込 込
生活習慣病予防教室(血圧編) ※全3回コース	①12日(水) ②19日(水) ③26日(水) 9時30分~11時(受付は9時15分~)	15人	①血圧に関する講話 ②血圧をあげない食生活について ③運動実践(74歳以下の市民で、運動制限のない方)	①健診結果(6カ月以内のもの) ③運動靴、タオル、飲み物	事前予約必要(申し込み順)1日(金)から受付開始
65歳以上の筋トレ教室 ※全3回コース	8日(金)、15日(金)、22日(金) 9時30分~10時30分(受付・体調確認は9時~)	15人	筋トレなど運動実践(65歳~74歳の市民で、運動制限のない方)	運動靴、タオル、飲み物	
栄養教室	12日(水) 13時30分~14時30分(受付は13時15分~)	30人	みそ汁塩分測定会 ・自宅のみそ汁の塩分測定・減塩のコツ(18歳以上の市民)	塩分を測りたい物を持参(みそ汁など)	
健康・栄養相談	11日(水) 8時30分~10時30分	なし	保健師・栄養士による相談、血圧、体重測定など	なし	直接会場へ
75歳以上のトレーニングルーム	25日(水) 9時30分~11時30分	なし	マシンを利用した筋トレ、有酸素運動(75歳以上の市民で、運動制限のない方)	運動靴、タオル、飲み物	直接会場へ

#### 健康診断

保健センター TEL(35)0001

名 称	と き	料 金	対 象	内 容	申 込 込 込
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30分	22,355円(本市国保加入者20,735円)	希望者	事前予約必要 詳しくはHPまたは保健センターへ	
特定健診・後期高齢者健診	12日(水)、14日(金)、19日(水) 受付=8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 TEL(35)0001

実施がん検診	と き	と ころ	定 員	申 込 込 込				
子宮・乳・大腸	★8月6日(水) 8時~10時30分、12時~14時30分 ※検診内容によって上記時間内で受付時間が異なります	保健センター	子宮=各100人 乳=各35人	19日(水)~8月3日(水) 8時30分~17時 ※平日のみ				
乳	11日(水)、25日(水)、★8月8日(水) 受付=①13時~13時30分 ②14時~14時30分		各15人					
胃・肺・大腸	12日(水)、14日(金)、19日(水) 受付=8時~10時	ときわ町総合福祉会館集合	胃・肺のみ各20人 大腸は定員なし	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)				
	14日(金) 7時30分		胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし					
	15日(金) 8時~10時	ときわ町総合福祉会館						
	19日(水) 7時40分 新中野総合福祉会館集合	保健センター						
	★8月5日(金) 8時~10時	しらかば総合福祉会館						
検診名	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん①	子宮頸がん①	子宮体部がん	乳がん②	子宮頸がん②
対 象	28年4月1日から29年3月31日までに下記の年齢になる方(乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)						28年4月1日時点で40歳であった女性*1	28年4月1日時点で20歳であった女性*2
	40歳以上		40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方		
内 容	バリウムによる胃部エックス線	胸部エックス線	免疫便潜血検査2日法	マンモグラフィ	頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	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)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料
	無料の方 ●生活保護世帯の方 ●市民税非課税世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書をお持ちの方 ●受診時70歳以上の方 ●一定の障害がある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28年度「わが家の健康カレンダー」でご確認ください。 ※乳がん検診については国の指針により、平成28年度から視触診を実施しないことになりました。

\*1 対象者は、40歳の方と45・50・55・60歳で過去5年間に一度も若小牧市が実施する検診を受診されたことがない方

\*2 対象者は、20歳の方と25・30・35・40歳で過去5年間に一度も若小牧市が実施する検診を受診されたことがない方

### 保健所の相談、検査

若小牧保健所 TEL(34)4168

名 称	と き	内 容	申 込 込 込
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	21日(水)	専門職員の面接相談	予約必要
肝炎ウイルス検査	5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	
骨髄バンク登録	5日(水)、19日(水)	13時~ 30分程度 対18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	5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)	5日(水)、6日(木)、19日(水)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	予約はTEL(35)7474