

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	定員	内容	持ち物	申し込み
血液サラサラ生活 生活習慣病予防教室 (脂質編) ※全3回コース	①15日(火) ②22日(火) ③29日(火) 9時30分～11時 (受付は9時15分から)	15人	①コレステロール・中性脂肪の話 ②栄養の話 ③運動実践 (7歳以下で、運動制限のない方)	①健診結果(1年以内) ③運動靴、タオル、飲み物	事前予約必要 1日(火)から受付開始(申し込み順)
65歳からの筋トレ教室 ※全3回コース	11日(金)、18日(金)、25日(金) 9時30分～10時30分 (受付・体調確認は9時から)	15人	筋トレなどの運動実践 (65～74歳で、運動制限のない方)	運動靴、タオル、飲み物	
栄養教室	22日(火) 13時30分～14時30分 (受付は13時15分から)	30人	間食と付き合うコツ ・上手に間食を楽しむ方法を学ぶ ・間食を賢く選ぶポイント (18歳以上の方)	なし	
健康・栄養相談	14日(月) 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
トレーニングルーム	毎週月・木曜日 9時30分～11時30分 ※3日(休)を除く	なし	マシンを利用した筋トレ、有酸素運動 (18歳以上で、運動制限のない方 ※高校生は利用不可)	運動靴、タオル、飲み物	直接会場へ

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☎または保健センターへ
特定健診・ 後期高齢者健診	17日(休)、21日(月)、★12月4日(日)、 ★12月5日(月)、★12月8日(休) 受付＝8時～10時	加入保険により異なります	該当者 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					
乳	21日(月)、★12月5日(月) 受付＝①13時～13時30分 ②14時～14時30分	保健センター 宮の森総合福祉会館	各15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) ※12月4日は肺・大腸のみ					
胃・肺・大腸	17日(休)、21日(月)、★12月4日(日)、★12月5日(月)、★12月8日(休) 受付＝8時～10時		胃・肺のみ各20人 大腸は定員なし						
	17日(休) 7時40分 第八区総合福祉センター集合		胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし						
	★12月8日(休) 7時45分 汐見町総合福祉会館集合								
	25日(金) 8時～10時								
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、勇弘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 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	17日(休)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	1日(火)	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	1日(火)、15日(火)	13時～ 30分程度 18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	1日(火)	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)	1日(火)、2日(水)、15日(火)	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☎(35)7474