

ハスカッププラザ(保健センター)

健康教室・健康相談 ※10とまチョップポイント

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 |
|-------------------------------------|---|-----|--|-------------------------------------|----------------------------------|
| 65歳から始める貯筋 体力UP教室 (全6回コース) | 14日～★9月1日 毎週金 曜日 ※8月11日、18日を除く 9時15分～10時45分 | 15人 | 体力測定、体力UPのための筋トレや ストレッチ (65～74歳で、運動制限のない方) | 運動靴、タオル、 飲み物 | 事前予約必要 3日(月)から受付開始 (申し込み順) |
| 燃やそう体脂肪! ステップエクササイズ (全6回コース) | 19日～★8月30日 毎週水 曜日 ※8月16日を除く 9時15分～10時45分 | 15人 | 音楽に合わせステップ台を昇降する有 酸素運動が中心 (20～64歳で、運動制限のない方) | 運動靴、タオル、 飲み物 | |
| 簡体験! ストレッチポール | 11日(火) 9時15分～10時45分 | 15人 | ストレッチポールを使い、運動を始める きっかけとする 姿勢の改善や筋トレ (20歳以上で、運動制限のない方) | 運動靴、タオル、 飲み物 | |
| 生活習慣病予防教室 血糖値を上げない生活 (全3回コース) | ①18日(火) ②25日(火) ③★8月1日(火) 9時15分～11時 | 15人 | ①血糖値の話 ②栄養の話 ③運動実践 (20～74歳で、運動制限のない方) | ①健診結果(1年以 内のもの) ③運動 靴、タオル、飲み物 | |
| 栄養教室 キレイづく りは野菜から! | 27日(木) 13時15分～14時30分 | 20人 | 旬の野菜の上手なとり方を知る (20歳以上の方) | ¥100円 当日納入 | |
| 健康・栄養相談 | 10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(20歳以上の方) | なし | 直接会場へ |

健康診断 ※総合健康診断はポイント対象外。特定健診・後期高齢者健診は100ポイント

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 | 27,355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 | 13日(木)、20日(木)、★8月7日(月) 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 ※100とまチョップポイント

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 | ★8月5日(出) 受付=8時～10時、12時～14時 ※検診内容によって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 大腸は定員なし | 18日(火)～★8月2日(木) 8時30分～17時 ※平日のみ | |
| 乳 | 21日(金)、★8月4日(金) 受付=①13時～13時30分 ②14時～14時30分 | | 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) | |
| 胃・肺・大腸 | 13日(木)、20日(木)、★8月7日(月) 受付=8時～10時 | | ときわ町総合福祉会館 | | 胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし |
| | 13日(木) 7時25分 光洋町総合福祉会館集合 | | | | |
| | 20日(木) 7時35分 新中野総合福祉会館集合 | | | | |
| | 14日(金) 8時～10時 | | | | |
| | ★8月4日(金) 8時～10時 | しらかば総合福祉会館 | | | |
| | ★8月10日(木) 8時～10時 | 明野柳町総合福祉会館 | | | |

| 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 | 29年4月1日から30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) | | | | | | | 29年4月1日時 点で40歳であつ た女性*1 | 29年4月1日時 点で20歳であつ 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 | 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 (平成28年度から視触診を廃止) | 頸部(けいふ) 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(かくたん検 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29年度「わが家の健康カレンダー」、胃内視鏡については、「広報とまこまい5月号」26ページでご確認ください。*1 対象者は、40歳の方と45・50・55・60歳で過去5年間に一度も苦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年間に一度も苦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

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 | 19日(木) | 妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談 | 予約必要 |
| こころの健康相談 | 20日(木) | 専門職員の面接相談 | |
| 肝炎ウイルス検査 | 4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 | |
| 骨髄バンク登録 | 4日(火)、18日(火) | 13時～ 30分程度 対18歳以上54歳以下 | |
| HTLV-1抗体検査 | 4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) | 4日(火)、5日(水)、18日(火) | 検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定 | |