

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 ☎(35)2800

名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
簡単体験！ ストレッチポール	16日(月) 13時30分～14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)	室内用運動靴、 タオル、飲み物	事前予約必要 2日(月)から受付開始 (申し込み順)
65歳から始める貯筋 体力UP教室 (全6回コース)	13日～★5月25日 毎週金曜日 9時30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)		
マシンから始める！ からだづくり	毎週月・木曜日 ※2日、5日を除く 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 (健康づくり事業に参加された方で、運 動制限がない方)		直接会場へ
健康・栄養相談	9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** 📍保健センター ☎(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、📍または保健センターへ	

● **がん検診** 100とまチョップポイント 📍保健センター ☎(35)0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳	17日(火)、23日(月) ※23日は乳のみ 受付＝13時～13時30分、14時～14時30分	保健センター	子宮＝50人 乳＝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	9日(月)、19日(木)、★5月10日(木) 受付＝8時～10時			
	5日(木) 8時～10時	勇払公民館		
	6日(金) 8時～10時	有珠の沢総合福祉会館		
	16日(月) 8時～10時			
	★5月8日(火) 8時～10時	花園町総合福祉会館		

検診名	胃がん①	胃がん②	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	子宮体部がん
対象	30年4月1日から31年3月31日までに下記の年齢になる方(胃がん内視鏡検査・乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)						
	50歳以上		40歳以上		40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上
内容	内視鏡検査	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
料金	2,000円	1,500円	200円 (かくだん検査 は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円
	無料の方 ●生活保護を受けている世帯の方 ●市民税がか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						

※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中です。詳しくは各医療機関にお問い合わせください