

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
燃やそう体脂肪！ ステップエクササイズ (全6回コース)	18日～★8月29日(8月15日を除く) 毎週水曜日 9時30分～11時	各15人	音楽に合わせて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)	室内用運動靴、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 生活習慣病予防教室については、1年以内の健診結果を持参できる方
ボディエクササイズ (全4回コース)	19日～★8月9日 毎週木曜日 13時30分～14時30分		キックやパンチを使った有酸素運動 (20～64歳で運動制限のない方)		
体組成・体力測定会	30日(月) 13時30分～14時30分		体組成・体力測定でおすすめの運動を紹介 (20～64歳で運動制限のない方)		
生活習慣病予防教室(血糖編) 知って防ごう！糖尿病 (全3回コース)	①17日(火) ②24日(火) ③31日(火) 9時～11時		①血糖の話 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) ③運動靴、タオル、飲み物	
簡単体験！ ストレッチポール	23日(月) 13時30分～14時30分		ストレッチポールを使い、姿勢の改善や筋トレを紹介 (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	
栄養教室 油を知って脳いきいき	19日(休) 10時30分～11時30分		オリーブオイル・ごま油など数ある油の中からからだに良い油を知る(20歳以上の方)	¥100円	
マシンから始める！ からだづくり	毎週月・木曜日 9時30分～11時30分 ※16日を除く	なし	マシンを利用した筋トレ・有酸素運動(健康教室などに参加された方で、運動制限のない方)	室内用運動靴、タオル、飲み物	直接会場へ
健康・栄養相談	9日(月) 8時30分～10時30分		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	

● **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 ☎ (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～10時	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(受付時間は個別に案内)	
特定健診(プレ特定健診)・ 後期高齢者健診	12日(休)、19日(休)、★8月6日(月) 受付＝8時～10時、★8月5日(日) 受付＝9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(プレ特定健診)・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 ☎ (35)0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み	
子宮・乳・大腸	★9月2日(日) 8時～10時 ※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＝100人 乳＝35人 大腸は定員なし	★8月1日(火)から8時30分～16時30分 ※平日のみ	
子宮・乳	17日(火)、★8月7日(火) 受付＝13時～14時30分		子宮＝各50人 乳＝各30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	12日(休)、19日(休)、★8月6日(月) 受付＝8時～10時 ★8月5日(日) 受付＝9時～10時		ときわ町総合福祉会館 集合		各30人 ※胃・肺のみ 大腸は定員なし
	12日(休) 7時30分				
	13日(金) 8時～10時		ときわ町総合福祉会館		
	19日(休) 7時40分		新中野総合福祉会館 集合		
	★8月3日(金) 8時～10時	しらかば総合福祉会館			
	★8月9日(休) 8時～10時	明野柳町総合福祉会館			

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	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)				40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	30年4月1日時点で40歳であった女性	30年4月1日時点で20歳であった女性
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	乳・子宮頸がん検診は、同年度内に①か②のどちらか一方しか受診できません
料金	2,000円	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。「広報とまこまい5月号」25ページでご確認ください