

保健センター(ハスカッププラザ)

● **健康教室・健康相談** 100 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
生活習慣病予防教室(血糖編) 知って防ごう! 糖尿病(全2回コース)	①14日(休) 13時15分~15時30分、②21日(休) 13時15分~14時30分	15人	①糖尿病の話と運動実技 ②食事の話 (20~74歳で運動制限のない方)	① 健診結果(1年以内)、室内用運動靴、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
燃やそう体脂肪! ステップエクササイズ(全6回コース)	6日~★12月11日 毎週水曜日 10時~11時		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)	室内用運動靴、タオル、飲み物	
簡単体験! ストレッチポール	11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)		
70歳からの健やか体操教室	18日(月) 13時30分~14時30分	7人	体力測定や筋トレ、脳トレ、ストレッチ (70歳以上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 9時30分~11時30分 ※4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)		直接会場へ
健康・栄養相談	11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	
骨・コツ教室(全3回コース)	①28日(休) 13時30分~15時、②★12月5日(休) 13時30分~14時30分、③★12月12日(休) 13時30分~14時30分	15人	①骨密度測定、骨についての講話 ②骨を丈夫にするための食事のコツ(試食付き) ③運動実技 (40~70歳で運動制限のない方。骨粗しょう症で治療中および経過観察中の方を除く)	¥200円 12月5日納入	事前予約必要(申し込み順) 1日(金)から受付開始

● **健康診断** ※総合健康診断はポイント対象外。特定健診(プレ特定健診)・後期高齢者健診は100 とまチョップポイント 📄 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	28,050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	11日(月)、14日(休)、21日(休)、25日(月)、★12月2日(月) 受付=8時~10時 17日(日)、★12月8日(日) 受付=8時~9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	19日(火)、★12月3日(火) 受付=13時~14時30分	保健センター	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	11日(月)、14日(休)、21日(休)、25日(月)、★12月2日(月) 受付=8時~10時 17日(日)、★12月8日(日) 受付=8時~9時		胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし		
	14日(休) 7時40分 第八区総合福祉センター集合				
	15日(金) 8時~10時				宮の森総合福祉会館
	★12月5日(休) 8時~10時				植苗ファミリーセンター
★12月9日(月) 8時~10時	川治公園体育館				

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	平成31年4月1日から令和2年3月31日までに以下の年齢になる方 (胃がん内視鏡検査・乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)							平成31年4月1日時点で40歳であった女性	平成31年4月1日時点で20歳であった女性	
	50歳以上	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	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	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	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 ●受診時に70歳以上の方 ●一定の障がいがある65~69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