

## 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 (血圧編) 自宅で行える 血圧対策 (全2回コース)	①23日(木) 13時15分～15時30分 ②30日(木) 13時15分～14時30分	15人	①血圧の話と運動実技 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) 7日㈯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)	15日～★2月19日 毎週水曜日 10時～11時		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	
簡単体験! ストレッチポール	20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	27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)		
健幸レストラン	①22日(木)、 ②★2月6日(木) 12時～13時30分	30人	保健センター管理栄養士と料亭久仁のコー ポランチを食べながら、健康的な食事を学ぶ ※200とまチョップポイント	¥1,000円 3種類以上のがん 検診受診者は結果 表持参で700円	事前予約必要 (申し込み順) ①20日(月) ②2月4日(木)まで
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 ※2日、6日、13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	20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(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	16日(木)、30日(木)、★2月3日(月) 受付=8時～10時 26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)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	18日(土) 受付=8時～10時 21日(火)、★2月4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	16日(木)、30日(木)、★2月3日(月) 26日(日) 受付=8時～9時		胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし						
	15日(火) 8時～10時	錦岡総合福祉会館							
	20日(月) 8時～10時	澄川町総合福祉会館							
	30日(木) 7時35分 弥生連合町内会館集合	保健センター							
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
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