

対がん協会のがん検診		健康支援課 電(32)6407
実施がん健診	と き	ところ 定員 申し込み
子宮・乳・肺・大腸	対象者は下表で確認してください 検診ごとに同一年度内一回のみ ★6月3日(水) 受付場所・時間 市役所1階ロビー＝9時45分～10時15分 ※札幌の会場まで無料バスで送迎	北海道対がん協会 25人 12日(火)までに健康支援課へ(申し込み順)

保健センター		健康教室・健康相談 料金無料	保健センター 電(35)2800
名称	と き	会場 定員	内容 持ち物 申し込み
運動教室	①11日(月)、18日(月)、25日(月)、★6月1日(月) ②13日(水)、20日(水)、27日(水)、★6月3日(水) いずれも10時～11時	運動指導室 各15人	①転ばぬ先のらくらく体操 ②燃やそう体脂肪! 目指そうメリハリボディ! 運動靴 タオル 飲み物 事前予約必要(先着順)
栄養教室	①7日(水)、★6月4日(木) ②14日(水) ③21日(水) ④28日(水) いずれも10時～11時	栄養指導室 各10人	①「カラダにやさしい夜ごはん」 ②「その塩、お控えなすって!」 ③「甘い誘惑に気をつけて!」 ④「良質な油で脳イキキ!」 ¥100円 当日納入
健康相談	11日(月)、★6月1日(月) 9時30分～11時	ホール なし	保健師・栄養士による相談、血圧、体脂肪測定、血管年齢測定 なし 直接会場へ
トレーニングルーム	1日(金)、7日(水)、8日(木)、14日(水)、15日(金)、 21日(水)、22日(木)、28日(水)、29日(木) いずれも9時30分～11時30分 ★6月1日(月)13時30分～15時30分、6月4日(水)9時30分～11時30分	トレーニングルーム なし	ランニングマシン・エアロバイク・クロストレーナーなど 健康運動指導士による運動アドバイス(18歳以上で運動習慣のない方が対象) 運動靴 タオル 飲み物 直接会場へ

健康診断		保健センター 電(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	22,355円 (本市国保加入者20,735円) 希望者 医療コンピューターによる検査 事前連絡必要 詳しくはパンフレット・ホームページにて公開

がん検診		保健センター 電(35)0001			
実施がん検診	と き	ところ 定員 申し込み			
乳	8日(金)、18日(月)、★6月3日(水) 受付＝13時～14時30分	保健センター 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	19日(水)、26日(水)、★6月3日(水)＝8時～10時30分	胃・肺のみ 各20人			
	8日(金) 7時～10時	山手北光総合福祉会館 胃・肺のみ			
	11日(月)	花園町総合福祉会館 各回50人			
検診名	胃がん 肺がん 大腸がん	乳がん 子宮頸がん 子宮体部がん			
対象	27年4月1日から28年3月31日までに以下の年齢になる方(乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)				
	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	X線(レントゲン)検査	問診と便潜血検査	マンモグラフィ(X線)と視触診による検査	頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査
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しています。平成27年度「わが家の健康カレンダー」でご確認ください。

保健所の相談、検査		苫小牧保健所 電(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	月～金曜日 ※祝日を除く	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの身心の健康相談
こころの健康相談	19日(水)	専門職員との面接相談
肝炎ウイルス検査	12日(水)	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	12日(水)、26日(水)	13時～ 30分程度 18歳以上54歳以下
HTLV-1抗体検査	12日(水)	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)	12日(水)、13日(木)、26日(水)	採血後、約60分で結果をお知らせする予定 予約は電(35)7474