

**保健センター**

| 健康教室・健康相談       |   |           |      |  |                   |                                    | 保健センター | ☎(35)2800 |
|-----------------|---|-----------|------|--|-------------------|------------------------------------|--------|-----------|
| 名称              | とき  | 会場        | 定員   | 内容   | 持ち物               | 申し込み                               |        |           |
| 運動教室            | ①13日(月)、27日(月)、★8月3日(月)<br>②8日(火)、15日(火)、22日(火)、★8月5日(水)<br>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<br>②燃やそう体脂肪! 目指そうメリハリボディ!                                     | 運動靴<br>タオル<br>飲み物 | 事前予約必要<br>(先着順)<br>1日(火)から<br>受付開始 |        |           |
| 栄養教室            | ①7日(火)、9日(水) ②14日(火)、16日(水)<br>③21日(火)、23日(水) ④★8月6日(木)<br>いずれも10時～11時                | 栄養指導室     | 各10人 | ①「その塩、お控えなすって!」<br>②「甘い誘惑に気をつけて!」<br>③「良質な油でお肌ツルツル!」<br>④「コンビニ弁当活用術」       | ¥100円<br>当日納入     |                                    |        |           |
| 夏休み親子教室～おやつ大研究～ | 7月28日(火)、30日(木)<br>いずれも13時30分～14時30分  | 多目的ホール    | 各15組 | おやつのカロリーなどを知り、上手に食べるコツを学ぶ<br>※小学3、4年生の子どもと保護者で1組                           | ¥100円<br>当日納入     | 6日(月)～15日(水)<br>先着順                |        |           |
| トレーニングルーム       | 9日(水)、13日(日)、16日(水)、<br>23日(水)、27日(日)、30日(水)<br>月曜日 13時30分～15時30分<br>木曜日 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<br>トレーナーなど<br>健康運動指導士による運動アドバイス<br>(18歳以上で運動習慣のない方が対象) | 運動靴<br>タオル<br>飲み物 | 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<br>(短期人間ドック) | 月～金曜日(祝日を除く)<br>受付＝8時～10時   | 22,355円<br>(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                 |  |        |           |
| 特定健診・後期高齢者健診        | 5日(日)＝9時～10時<br>7日(火)、24日(金)＝8時～10時<br>14日(火)＝①8時～10時<br>②18時～19時 | 加入保険により異なります                | 該当者<br>定各40人 | 血液検査など         | (注)「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   |  |                       |          |                      |                                |         |  |      |                     | 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                |        |  |
| 乳      | 7日(火)、13日(日)<br>受付＝①13時～13時30分 ②14時～14時30分   |                       |          |                      | 保健センター                         |         | 各15人                                   |      |                     |        | 大腸がんは7日前、<br>その他は前日まで<br>に保健センターへ<br>(申し込み順) |
| 胃・肺・大腸 | 5日(日)＝9時～10時 7日(火)、24日(金)＝8時～10時<br>14日(火)＝①8時～10時 ②18時～19時<br>※5日(日)と14日(火)②は肺と大腸のみ   |                       |          |                      | 保健センター                         |         | 胃・肺のみ 各20人                             |      |                     |        |  |
|        | 15日(水)   | 9時～10時                |          |                      | 新中野総合福祉会館                      |         | 25人 ※胃・肺のみ                             |      |                     |        |  |
|        | 16日(木)   | 9時～10時                |          |                      | 光洋町総合福祉会館                      |         | 25人 ※胃・肺のみ                             |      |                     |        |  |
|        | 17日(金)   | ①7時～8時 ②8時～9時 ③9時～10時 |          |                      | ときわ町総合福祉会館                     |         | ①②各15人 ③20人<br>※胃・肺のみ                  |      |                     |        |  |
| 検診名    | 胃がん  | 肺がん                   | 大腸がん①    | 乳がん①                 | 子宮頸がん①                         | 子宮体部がん  | 大腸がん②                                  | 乳がん② | 子宮頸がん②              |        |  |
| 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)   |                       |          |                      | 27年4月1日時点で40、45、50、55、60歳であった方 |         | 27年4月1日時点で40歳であった女性                    |      | 27年4月1日時点で20歳であった女性 |        |  |
| 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 | 大腸・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     | 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、勇弘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 |                       |          |                      |                                |         | 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。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**

| 保健所の相談、検査      |                    |                             |  |  |  |      | 保健所          | ☎(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       | 16日(木)             | 専門職員の面接相談                   |  |  |  |      |              |           |
| 肝炎ウイルス検査       | 7日(火)              | 感染が疑われる方は無料 ※詳細はお問い合わせください  |  |  |  | 予約必要 |              |           |
| 骨髄バンク登録        | 7日(火)、21日(火)       | 13時～ 30分程度 定18歳以上54歳以下      |  |  |  |      |              |           |
| HTLV-1抗体検査     | 7日(火)              | 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) | 7日(火)、8日(水)、21日(火) | 検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせする予定  |  |  |  |      | 予約は☎(35)7474 |           |