

保健センター

健康教室・健康相談

保健センター 電話(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(休)、20日(休)、27日(休)、★2月3日(休) ②14日(休)、21日(休)、28日(休) ③★2月1日～3月14日 毎週月曜日 ①③ 10時～11時 ②13時30分～14時30分	運動指導室	各15人	①膝・腰すこやか教室 ②燃やそう体脂肪! 目指そうメリハリボディ! ③シェイプアップ教室(全7回コース)	運動靴 タオル 飲み物	事前予約必要(申し込み順) 5日(休)から受付開始
栄養教室	①12日(休) ②21日(休) ③28日(休) ④★2月4日(休) ⑤★2月9日(休) いずれも10時～11時	栄養指導室	各10人	①「血糖値を上げない食事」 ②「間食をあきらめない! 食べ方のコツ」 ③「油の適量を知ろう」 ④「冬でもたっぷり野菜」 ⑤「美味しい減塩おかず」	¥100円 当日納入	
健康相談	18日(月) 9時30分～11時	多目的ホール	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	7日(休)、8日(金)、14日(休)、15日(金)、21日(休)、22日(金)、28日(休)、29日(金) 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
測定会(保健指導付き)	①19日(休)受付=10時～10時15分 ②27日(休)受付=13時～13時30分	1階ほか	各20人	①脂質、血糖などの血液検査 ②骨密度測定、内臓脂肪測定、結果説明、保健指導	※詳細はお問い合わせください	15日(金)までに事前予約必要(申し込み順)

健康診断

保健センター 電話(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	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・HPにて
特定健診・後期高齢者健診	17日(日)=9時～10時 19日(火)=①8時～10時 ②18時～19時 25日(月)、28日(木)=8時～10時	加入保険により異なります	該当者 定各40人	血液検査	(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 電話(35)0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み					
乳	13日(休)、19日(火)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、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	17日(日)=9時～10時 19日(火)=①8時～10時 ②18時～19時 25日(月)、28日(木)=8時～10時 ※17日および19日②は肺と大腸のみ	保健センター	胃・肺のみ 各20人						
	18日(月) ①7時30分～8時30分 ②8時30分～9時30分 ③9時30分～10時30分	澄川町総合福祉会館	①②各15人 ③各20人 ※胃・肺のみ						
	21日(木) 7時30分～9時	弥生連合町内会館	30人 ※胃・肺のみ						
	22日(金) ①7時30分～8時30分 ②8時30分～9時30分 ③9時30分～10時30分	錦岡総合福祉会館	①②各15人 ③各20人 ※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	1,500円	200円(かたん検査は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

苦小牧保健所 電話(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、更年期などの心身の健康相談	予約必要
こころの健康相談	19日(火)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	12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	
骨髄バンク登録	12日(火)、26日(火)	13時～ 30分程度 対18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	12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)	12日(火)、13日(水)、26日(火)	検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせする予定	
			予約は電話(35)7474