

対がん協会のがん検診

健康支援課 電(32)6407

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
胃・肺・大腸・子宮・乳	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 ★7月16日(土) 受付場所・時間 市役所1階ロビー=7時~7時25分 沼ノ端コミセン=7時30分~7時50分 ※札幌の会場まで無料バスで送迎	北海道対がん協会	50人	13日(月)~24日(金)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

保健センター 電(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) ※全3回コース	①14日(火)、②21日(火)、③28日(火) 9時30分~11時(受付は9時15分~)	15人	①血糖値の話 ②栄養の話 ③運動実践(74歳以下で、運動制限のない方)	①健診結果(6カ月以内のもの) ②運動靴、タオル、飲み物	事前予約必要(申し込み順) 1日(火)から受付開始
65歳以上の筋トレ教室 ※全3回コース	10日(金)、17日(金)、24日(金) (受付、体調確認は9時~)	15人	筋トレなど運動実践 (65歳~74歳で、運動制限のない方)	運動靴、タオル、飲み物	
栄養教室	16日(水) 13時30分~14時30分 (受付は13時15分~)	30人	みそ汁塩分測定会 ・自宅のみそ汁の塩分測定 ・減塩のコツ (18歳以上の市民)	塩分を測りたい物を持参 (みそ汁など)	
健康・栄養相談	13日(月) 8時30分~10時30分	なし	保健師・栄養士による相談、血圧、体重測定など (18歳以上の市民)	なし	直接会場へ
75歳以上のトレーニングルーム	20日(月)、27日(月) 9時30分~11時30分	なし	マシンを利用した筋トレ、有酸素運動 (75歳以上の市民で、運動制限のない方)	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30分	22,355円(本市国保加入者20,735円)	希望者	事前予約必要 詳しくは☎または保健センターへ	
特定健診・後期高齢者健診	13日(月)、21日(火)=8時~10時 ★7月5日(火)=8時~10時、18時~19時 ★7月10日(水)=9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(35)0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み				
子宮・乳・大腸	26日(日) 8時~10時30分、12時~14時30分 ※検診内容によって上記時間内で受付時間が異なります	保健センター	子宮=各100人 乳=各35人	7日(火)~22日(水) 8時30分~17時 ※平日のみ				
乳	13日(月) 受付=①13時~13時30分 ②14時~14時30分		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) ※大腸がんは定員なし				
胃・肺・大腸	13日(月)、21日(火)=8時~10時 ★7月5日(火)=8時~10時、18時~19時 ★7月10日(水)=9時~10時	各20人 ※胃・肺のみ						
	14日(火) 8時~10時 20日(月) 8時~10時	スプリングタウン総合福祉会館 住吉コミュニティセンター	各30人 ※胃・肺のみ					
検診名	胃がん	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	28年4月1日から29年3月31日までに下記の年齢になる方(乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)						28年4月1日時点で40歳であった女性*1	28年4月1日時点で20歳であった女性*2
内容	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	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28年度「わが家の健康カレンダー」でご確認ください。 ※乳がん検診については国の指針により、平成28年度から視触診を実施しないことになりました。 *1 対象者は、40歳の方と45・50・55・60歳で過去5年間に一度も苫小牧市が実施する検診を受診されたことがない方 *2 対象者は、20歳の方と25・30・35・40歳で過去5年間に一度も苫小牧市が実施する検診を受診されたことがない方

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、更年期などの心身の健康相談	
こころの健康相談	16日(木)	専門職員の面接相談	予約必要
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	
骨髄バンク登録	7日(火)、21日(火)	13時~ 30分程度 対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90分で検査結果をお知らせする予定	予約は☎(35)7474