

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 | 定員 | 内容 | 持ち物 | 申し込み |
|-----------|--|-----|--|-------------|------------------------------|
| 栄養教室 | 14日(火) 13時30分～14時30分 (受付は13時15分から) | 30人 | 野菜たっぷり生活 ・野菜の持つ働きを学び、上手な食べ方やレシピを紹介 (18歳以上の方) | なし | 事前予約必要 1日(休)から受付開始(申し込み順) |
| 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歳以上の方) | なし | 直接会場へ |
| 体組成・体力測定会 | 21日(火) 13時30分～15時 | 15人 | 体組成・体力測定を基にあなたに合った運動の紹介(18～64歳の運動制限のない方 ※高校生は不可) | 運動靴、タオル、飲み物 | 事前予約必要 1日(休)から受付開始(申し込み順) |
| トレーニングルーム | 毎週月・木曜日 9時30分～11時30分 22日(休)のみ 13時30分～15時30分 | なし | マシンを利用した筋トレ、有酸素運動(18歳以上で、運動制限のない方 ※高校生は利用不可) | 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～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 | 9日(休)、13日(月)、21日(火)、27日(月)、 ★3月6日(月) 受付＝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(月)、20日(月)、★3月6日(月) 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 | 13日(月)、21日(火)、27日(月)、★3月6日(月) 受付＝8時～10時 | | 胃・肺のみ各20人 大腸は定員なし | | | | | |
| | 15日(火) 8時～10時 | 第七区総合福祉会館 | 胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし | | | | | |
| | 17日(金) 8時～10時 | 新生台総合センター | | | | | | |
| | 20日(月) 8時～10時 | 日新町町内会館 | | | | | | |
| 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 ●市民税がか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 | |
| こころの健康相談 | 16日(休) | 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(火)、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 | |