

ハスカッププラザ(保健センター)

健康教室・健康相談 ※10とまチョップポイント

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
65歳から始める貯筋 体力UP教室 (全6回コース)	19日～6月30日 毎週金曜日 ※6月2日を除く 9時15分～10時45分	15人	・体力測定 ・体力UPのための筋トレやストレッチ (65～74歳で、運動制限のない方)	運動靴 タオル 飲み物	事前予約必要 1日(月)から受付開始 (申し込み順)
燃やそう体脂肪! ステップエクササイズ (全6回コース)	17日～6月28日 毎週水曜日 ※5月31日を除く 9時15分～10時45分	15人	音楽に合わせステップ台を昇降する有酸素 運動が中心 (20～64歳で、運動制限のない方)	運動靴 タオル 飲み物	
簡単体験! ストレッチポール	16日(火) 9時15分～10時45分	15人	ストレッチポールを使い、運動を始めるきつ かけとする 姿勢の改善や筋トレ (20歳以上で、運動制限のない方)	運動靴 タオル 飲み物	
栄養教室 「腸活チャレンジで超 キレイ!」	25日(木) 13時15分～14時30分	20人	腸内環境を整える食事のポイント (20歳以上の方)	¥100円	
健康・栄養相談	8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 (20歳以上の方)	なし	直接会場へ

健康診断 ※総合健康診断はポイント対象外。特定健診・後期高齢者健診は100ポイント

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	27,355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	15日(月)、22日(月)、★6月1日(休)、 ★6月8日(休) 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 ※100とまチョップポイント

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	12日(金)、19日(金)、★6月9日(金) 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	15日(月)、22日(月)、★6月1日(休)、★6月8日(休) 受付＝8時～10時		胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし				
	15日(月) 7時25分 山手北光総合福祉会館 集合 ★6月7日(火) 8時～10時		スプリングタウン総合福祉会館				
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	29年4月1日から30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	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
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						

※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29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

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	19日(金)	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	16日(火)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	9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	9日(火)、23日(火)	13時～ 30分程度 対18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	9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)	9日(火)、10日(水)、23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