

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
簡体験! ストレッチポール	8日(火) 9時15分～10時45分	15人	ストレッチポールを使い、運動を始めるきっかけとする 姿勢の改善や筋トレ(20歳以上で、運動制限のない方)	室内用運動靴 タオル 飲み物	事前予約必要 1日(火)から受付開始(申し込み順)
マシンから始めるからだづくり	毎週月・木曜日 ※14日、17日を除く 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(健康づくり事業に参加し、運動制限がない方)		直接会場へ
健康・栄養相談	21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	
体組成・体力測定会	24日(休) 13時15分～15時	15人	体組成・体力測定を行い、おすすめの運動を紹介(20～64歳の運動制限のない方)	室内用運動靴 タオル 飲み物	事前予約必要 1日(火)から受付開始(申し込み順)

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HPまたは保健センターへ	
特定健診・後期高齢者健診	18日(金) 受付＝18時～19時 21日(月) ★9月4日(月) 受付＝8時～10時 ★9月10日(日) 受付＝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 ※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
子宮・乳・大腸	★9月2日(出) 受付＝8時～10時、12時～14時 ※検診内容によって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 大腸は定員なし	14日(月)～29日(火) 8時30分～17時 ※平日のみ
乳	25日(金) ★9月8日(金) 受付＝①13時～13時30分 ②14時～14時30分		各15人	
胃・肺・大腸	18日(金) 受付＝18時～19時 ※胃がん実施なし 21日(月) ★9月4日(月) 受付＝8時～10時 ★9月10日(日) 受付＝9時～10時	明野柳町総合福祉会館 しらかば総合福祉会館 日吉体育館 柏木町町内会館	胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし	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)
	17日(休) 8時～10時			
	23日(火) 8時～10時			
	24日(休) 8時～10時			
	★9月8日(金) 8時～10時			

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	29年4月1日から30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)							29年4月1日時点で40歳であった女性*1	29年4月1日時点で20歳であった女性*2
	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(平成28年度から視触診を廃止)	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29年度「わが家の健康カレンダー」、胃内視鏡については「広報とまこまい5月号」26ページでご確認ください。*1 対象者は、40歳の方と45・50・55・60歳で過去5年間に一度も苦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年間に一度も苦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

保健所 電話(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
総合保険・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	21日(月)	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	21日(月)	専門職員の面接相談	予約必要
肝炎ウイルス検査	1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	1日(火)、15日(火)	13時～30分程度 18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	1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)	1日(火)、2日(火)、15日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	予約は電話(35)7474