

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
簡単体験! ストレッチポール	16日(火) 9時30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)		
65歳から始める貯筋 体力UP教室(全6回コース)	19日～★2月23日 毎週金曜日 9時30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)	室内用運動靴、タオル、飲み物	事前予約必要 5日(金)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)	24日～★2月28日 毎週水曜日 9時30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)		
栄養教室 かぜ予防～乳酸菌で免疫力UP!～	24日(水) 13時30分～14時30分	20人	菌に負けない強いからだをつくる食事術 ※試食あり(20歳以上の方)	¥100円	
健康・栄養相談	15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、HPまたは保健センターへ	
特定健診・後期高齢者健診	18日(水)、22日(月)、25日(木) 受付=8時～10時 ※22日のみ18時～19時も受付 28日(日) 受付=9時～10時 ★2月1日(水)、5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 ※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	★2月3日(土) 8時～10時、12時～14時 ※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	15日(月)～30日(火) 8時30分～17時 ※平日のみ ※大腸は7日前まで
乳	12日(金)、19日(金) 受付=13時～13時30分、14時～14時30分		各15人	
胃・肺・大腸	18日(水)、22日(月)、25日(木) 受付=8時～10時 ※22日のみ18時～19時も受付(胃がん実施なし) 28日(日) 受付=9時～10時 ★2月1日(水)、5日(月) 受付=8時～10時	保健センター 澄川町総合福祉会館 錦岡総合福祉会館 第七区総合福祉会館 新生台総合センター	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)
	25日(木) 7時30分 弥生連合町内会館集合			
	15日(月)、29日(月) 8時～10時			
	19日(金) 8時～10時			
	★2月2日(金) 8時～10時			
★2月6日(火) 8時～10時				

検診名	胃がん①	胃がん②	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(胃がん内視鏡検査・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
	50歳以上	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	内視鏡検査	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	2,000円	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もちください	

※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中です。平成29年度「わが家の健康カレンダー」、胃内視鏡は「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)、24日(水)	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)、24日(水)	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