

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 📞 (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(脂質編) わたしのコレステロール対策(全3回コース)	①11日(火) ②18日(火) ③25日(火) 9時30分~11時	15人	①脂質の話 ②栄養の話 ③運動実践 (20~74歳で、運動制限のない方)	①健診結果(1年以内) ③室内用運動靴、タオル、飲み物	事前予約必要(申し込み順) 3日(月)から受付開始
燃やそう体脂肪! ステップエクササイズ 全6回コース	12日~★10月17日 毎週水曜日 9時30分~11時		音楽に合わせステップ台を昇降する有酸素運動など (20~64歳で、運動制限のない方)	室内用運動靴、タオル、飲み物	
簡単体験! ストレッチボール	10日(月) 13時30分~14時30分		ストレッチボールを使い、姿勢の改善や筋トレを紹介 (20歳以上で、運動制限のない方)		
マシンから始める! からだづくり	毎週月・木曜日 9時30分~11時30分 ※17日、24日を除く	なし	マシンを利用した筋トレ・有酸素運動 (健康教室などに参加された方で、運動制限のない方)	なし	直接会場へ
健康・栄養相談	10日(月) 8時30分~10時30分		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)		

● **健康診断** ※総合健康診断はポイント対象外。特定健診(プレ特定健診)・後期高齢者健診は100とまチョップポイント 📄 保健センター 📞 (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~10時	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(受付時間は個別に案内)	
特定健診(プレ特定健診)・後期高齢者健診	13日(木)、20日(木)、★10月1日(月) 受付=8時~10時 23日(日) 受付=9時~10時	加入保険により異なります	該当者 📄各40人 ※23日は20人	血液検査	(注)「特定健診(プレ特定健診)・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 📞 (35)0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み					
子宮・乳・大腸	★11月17日(土) 8時~10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=100人 乳=35人 大腸は定員なし	★10月1日(月)から 8時30分~16時30分 平日のみ					
子宮・乳	18日(火) 受付=13時~14時30分 23日(日) 受付=9時~10時 ★10月2日(火) 受付=8時~10時	保健センター ※23日(日)は健康フェスタ会場	子宮=各50人 乳=各30人 ※23日は子宮=30人、 乳=10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(木)、20日(木)、★10月1日(月) 受付=8時~10時 23日(日) 受付=9時~10時	柏木町町内会館	各30人 ※胃・肺のみ 大腸は定員なし ※23日は胃=15人						
	14日(金)、21日(金) 8時~10時 25日(火) 8時~10時				新明町総合福祉会館				
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	30年4月1日から31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)						30年4月1日時点で40歳であった女性	30年4月1日時点で20歳であった女性	
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	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(かくだん検査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料
	無料の方 ●生活保護世帯の方 ●市民税非課税世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書をお持ちの方」 ●受診時70歳以上の方 ●一定の障害がある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。広報5月号の医療機関一覧でご確認ください。
 ※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となりました。