

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(血糖編)知って防ごう!糖尿病(全3回コース)	①13日(火) ②20日(火) ③27日(火) 9時30分~11時	15人	①血糖の話 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) 1日休日から受付開始
燃やそう体脂肪!ステップエクササイズ(全6回コース)	14日~★12月19日 毎週水曜日 9時30分~11時		音楽に合わせて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)	室内用運動靴、タオル、飲み物	
簡単体験!ストレッチポール	19日(月) 13時30分~14時30分		ストレッチポールを使い、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)		
栄養教室もう我慢しなくていい!間食のとり方	15日(休) 10時30分~11時30分		間食の適正カロリーと上手な取り方 ※試食付き (20歳以上の方)	¥100円	
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	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)	室内用運動靴、タオル、飲み物	直接会場へ
健康・栄養相談	12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)	なし	

● 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	12日(月)、15日(休)、19日(月) 受付=8時~10時	加入保険により異なります	該当者 📄各40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	20日(火) 受付=13時~14時30分	保健センター	子宮=50人 乳=30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	12日(月)、15日(休)、19日(月) 受付=8時~10時		各30人 ※胃・肺のみ 大腸は定員なし						
	12日(月) 7時40分 第八区総合福祉センター 集合								
	★12月6日(休) 7時40分 汐見町総合福祉会館 集合								
	16日(金) 8時~10時 宮の森総合福祉会館								
	★12月7日(金) 8時~10時 沼ノ端スポーツセンター								
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)								
	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	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	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。「広報とまこまい5月号」25ページでご確認ください

※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