

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
65歳から始める貯筋 体力UP教室 (全6回コース)	14日～★2月1日 毎週金曜日 9時30分～11時	15人	体力UPのための筋トレやストレッチ、 体力測定 (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 (申し込み順) 3日(月)から受付開始
簡単体験! ストレッチポール	17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 かぜ予防～乳酸菌で免疫 力UP!～	13日(木) 10時30分～11時30分		菌に負けない強い体をつくる食事術※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 ※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	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)	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	11日(火) 受付=18時～19時 13日(木)、20日(火) 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・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	★1月20日(日) 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	12月3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		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	11日(火) 受付=18時～19時 13日(木)、20日(火) 受付=8時～10時		植苗ファミリーセンター		各30人 ※胃・肺のみ 大腸は定員なし				
	11日(火) 8時～10時								
	12日(水) 8時～10時	川沿公園体育館							
	17日(月) 8時～10時	澄川町総合福祉会館							
	21日(金) 9時～10時	苫小牧市役所 2階 22会議室							
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