

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 |
|------------------------------------|---------------------------------------|-----|---|--------------------|----------------------------------|
| 燃やそう体脂肪！ ステップエクササイズ (全6回コース) | 16日～★2月20日 毎週水曜日 9時30分～11時 | 15人 | 音楽に合わせて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 | 事前予約必要 (申し込み順) 7日(月)から受付開始 |
| 簡単体験！ ストレッチポール | 21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) | | |
| 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 ※3日、14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) | | 直接会場へ |
| 健康・栄養相談 | 21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 | 17日(休)、21日(月)、24日(休) 受付＝8時～10時 22日(火) 受付＝18時～19時 27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 | 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 | ★2月23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 | 7日(月)から 8時30分～16時30分 ※平日のみ |
| 子宮・乳 | 15日(火)、★2月5日(火) 受付＝13時～14時30分 | | 子宮＝各50人 乳＝各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 | 17日(休)、21日(月)、24日(休) 受付＝8時～10時 22日(火) 受付＝18時～19時 27日(日) 受付＝9時～10時 | | 各30人 ※胃・肺のみ 大腸は定員なし | |
| | 24日(休) 7時35分 弥生連合町内会館 集合 | | | |
| | 18日(金) 8時～10時 | 錦岡総合福祉会館 | | |
| | 28日(月) 8時～10時 | 澄川町総合福祉会館 | | |
| | ★2月1日(金) 8時～10時 | 第七区総合福祉会館 | | |
| | ★2月5日(火) 8時～10時 | 新生台総合センター | | |

| 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) | | | | | | | 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 |
| | 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 | | 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