

## 保健センター(ハスカッププラザ)

● **健康教室・健康相談** 100 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)	19日～★5月31日 毎週金曜日 10時～11時 ※5月3日を除く	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 (申し込み順) 1日(月)から受付開始
簡単体験! ストレッチポール	15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 「太らない間食のとり方」	25日(休) 13時30分～14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)	¥200円	
骨・コツ教室 (全3回コース)	10日(水)、17日(水)、 24日(水) 13時30分～15時	骨密度測定、講話、食事のコツ(試食付き)、 運動実技 (40～70歳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 ※1日、4日、29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)	室内用運動靴、 タオル、飲み物	直接会場へ
健康・栄養相談	8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 📍 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	27,540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)	

● **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	16日(水)、23日(水)、★5月7日(水) 受付=13時～14時30分 ※23日は乳がんのみ	保健センター	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	18日(木)、★5月9日(木) 受付=8時～10時		各30人 ※胃・肺のみ 大腸は定員なし					
	8日(月)、15日(月) 8時～10時	有珠の沢総合福祉会館						
検診名	胃がん①	胃がん②	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	子宮体部がん	
対象	31年4月1日から32年3月31日までに下記の年齢になる方(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	
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	
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
無料の方 ●生活保護を受けている世帯の方 ●市民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・沼ノ端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								

※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。平成31年度「わが家の健康カレンダー」でご確認ください