

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
簡単体験! ストレッチポール	10日(月) 13時30分～14時30分	15人	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)	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
65歳から始める 体力UP教室 (全6回コース)	14日～★7月19日 毎週金曜日 10時～11時		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)		
70歳からの 健やか体操教室	17日(月) 13時30分～14時30分	7人	体力測定、筋トレ、脳トレ、ストレッチ (70歳以上で運動制限のない方)		
生活習慣病予防教室 (血糖編) 知って防ごう!糖尿病 (全2回コース)	①13日(木) 13時30分～15時30分 ②20日(木) 13時30分～14時30分	12人	①糖尿病の話と運動実技 ②食事の話 (20～74歳で運動制限のない方)	①室内用運動靴、 タオル、飲み物、健 診結果(1年以内)	
骨・コツ教室 (全3回コース)	27日(木) 13時30分～15時 ★7月4日(木)、11日(木) 13時30分～14時30分	15人	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)	¥200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	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	27,540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)	
特定健診(プレ特定健診)・ 後期高齢者健診	13日(木)、17日(月)、20日(木)、★7月1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	18日(火)、★7月2日(火) 受付=13時～14時30分、 7日(日) 受付=8時～10時	保健センター	子宮=各50人 乳=各30人(7日は35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)、17日(月)、20日(木)、★7月1日(月)、7日(日) 受付=8時～10時 ※7日は大腸のみ		胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし					
胃・肺・大腸・ 特定健診	26日(水) 8時～10時	住吉コミュニティセンター	大腸は定員なし					
	★7月3日(水) 8時～10時 ★7月10日(水) 8時～10時	勇払公民館	胃・肺・特定健診のみ 各30人 大腸は定員なし					
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	平成31年4月1日から令和2年3月31日までに以下の年齢になる方(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	
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、勇払・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