

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
燃やそう体脂肪！ ステップエクササイズ (全6回コース)	10日～★8月28日 毎週水曜日 10時～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	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	22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)		
70歳からの 健やか体操教室	29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)		
栄養教室 栄養素を捨てない！ 夏野菜の食べ方	25日(木) 13時30分～14時30分	15人	旬の野菜の上手な取り方を知る ※試食付き (20歳以上の方)	¥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 ※15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	
健幸レストラン	18日(木) 12時～13時30分	30人	保健センター管理栄養士と料亭於久 仁のコラボランチを食べながら健康 的な食事を学ぶ ※200とまチョップポイント	¥1,000円 ※3種類以 上のがん検診受診者の 方は結果票持参で700円	事前予約必要 (申し込み順) 16日(火)まで受け付け

● **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	11日(木)、18日(木) 受付＝8時～10時 21日(日) 受付＝8時～9時	加入保険により 異なります	該当者 定各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	16日(火)、★8月6日(火) 受付＝13時～14時30分	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	11日(木)、18日(木) 受付＝8時～10時 21日(日) 受付＝8時～9時		胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし	
	11日(木) 7時30分 光洋町総合福祉会館集合			
	18日(木) 7時30分 新中野総合福祉会館集合			
胃・肺・大腸・ 特定健診	17日(水) 8時～10時	ときわ町総合福祉会館	胃・肺・特定健診のみ 各30人 大腸は定員なし	
	22日(月) 8時～10時	日吉体育館		
	★8月2日(金) 8時～10時	しらかば総合福祉会館		
	★8月7日(水) 8時～10時	明野柳町総合福祉会館		

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	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)							平成31年4月1 日時点で40歳で あった女性	平成31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 ●受診時に70歳以上の方 ●一定の障がいがある65～69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

※女性限定がん検診も実施しています。詳細は14ページをご覧ください