

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
生活習慣病予防教室 (脂質編) 私のコレステロール対策 (全2回コース)	①13日(木) 13時15分～15時30分 ②20日(木) 13時15分～14時30分	15人	①脂質の話と運動実技 ②食事の話 (20～74歳で運動制限のない方)	①健診結果(1年以内)、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～★3月27日 毎週金曜日 10時～11時 ※3月20日を除く		体力測定や筋トレ、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	
簡単体験! ストレッチポール	10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	17日(月) 13時30分～14時30分	7人	体力測定や筋トレ、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 食品表示のウソ・ホント	27日(木) 13時30分～14時30分	15人	食品広告に惑わされない、食品表示の見方について (20歳以上の方)	¥200円 (試食付き)	
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	28,050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)、27日(木)、★3月5日(木)、9日(月) 受付=8時～10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)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)、★3月3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	13日(木)、17日(月)、27日(木)、★3月5日(木)、9日(月) 受付=8時～10時		新生台総合センター	
	★3月9日(月) 7時35分 双葉町総合福祉会館集合	保健センター		

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	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	20歳以上で問診 により必要な方	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
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