

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
簡身体験！ ストレッチポール	16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) 2日(月)から 受付開始
70歳からの健やか体操教室	23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)		
身体バランス測定会	19日(木) 13時30分～15時	20人	体組成・体力測定、簡単な運動の紹介 (20歳以上で運動制限のない方)		
栄養教室 血糖値！ 食事でコントロール！	26日(木) 13時30分～14時30分	15人	血糖値を急上昇させない食事の取り方を詳しく学ぶ (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	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	9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	19日(木) 受付＝8時～10時	加入保険により 異なります	該当者 👤 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	17日(火) 受付＝13時～14時30分	保健センター	子宮＝50人 乳＝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	19日(木) 受付＝8時～10時		西町総合福祉会館		胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし
	11日(水) 8時～10時	樽前交流センター			
	18日(水) 8時～10時				

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(かくだん検査は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						

※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