

## 保健センター

### 健康教室・健康相談

保健センター 電話(35)2800

名称	とき	会場	定員	内容	持ち物	申し込み
運動教室	9日(水)、16日(水) ★1月6日(水) 10時～11時	運動指導室	各15人	膝・腰すこやか教室	運動靴 タオル 飲み物	事前予約必要 (申し込み順) 1日(水)から受付開始
栄養教室	①15日(水) ②17日(木) ③24日(木) ④★1月7日(水) ⑤★1月14日(水) 10時～11時	栄養指導室	各10人	①「血糖値を上げない食事」 ②「間食をあきらめない! 食べ方のコツ」 ③「油の適量を知ろう」 ④「冬でもたっぷり野菜」 ⑤「美味しい減塩おかず」	¥100円 当日納入	
健康相談	7日(月) 9時30分～11時	多目的ホール	なし	保健師・栄養士による相談、血圧、体脂肪測定、血管年齢測定	なし	直接会場へ
トレーニングルーム	3日(水)、4日(金)、10日(水)、11日(金)、 17日(水)、18日(金)、24日(水)、25日(金) 9時30分～11時30分	トレーニングルーム	なし	ランニングマシン・エアロバイク・クロストレーナーなど 健康運動指導士による運動アドバイス(18歳以上で運動習慣のない方が対象)	運動靴 タオル 飲み物	直接会場へ
冬休み教室	★1月6日(水)、★1月8日(金) 13時30分～14時30分	多目的ホール	各15人	自由研究に役立つ!!「ジュースのひみつ」(小学3～6年生の児童対象、父母・祖父母の参加も可)	¥100円 当日納入	8日(水)～17日(土)土日を 除く 8時30分～16時 30分(申し込み順)

### 健康診断

保健センター 電話(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	22,355円 (本市国保加入者20,735円)	希望者	医療コンピューターによる検査	事前連絡必要 詳しくはパンフレット・HPにて
特定健診・後期高齢者健診	18日(金)=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)「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

保健センター 電話(35)0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み						
乳	14日(月)受付=①13時～13時30分 ②14時～14時30分	保健センター 汐見町総合福祉会館 植苗ファミリーセンター 川治公園体育館 しらかば総合福祉会館	各15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(金)=8時～10時		各20人 ※胃・肺のみ							
	9日(水)		各30人 ※胃・肺のみ							
	10日(木)				7時30分～9時					
	11日(金)		①②各15人 ③各20人 ※胃・肺のみ							
13日(日)	①7時30分～8時30分 ②8時30分～9時30分 ③9時30分～10時30分									
検診名	胃がん	肺がん	大腸がん①	乳がん①	子宮頸がん①	子宮体部がん	大腸がん②	乳がん②	子宮頸がん②	
対象	27年4月1日から28年3月31日までに以下の年齢になる方(乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)						27年4月1日時点で40、45、50、55、60歳であった方	27年4月1日時点で40歳であった女性	27年4月1日時点で20歳であった女性	
内容	X線(レントゲン)検査	問診と便潜血検査	マンモグラフィ(X線)と視触診による検査	頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	大腸・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	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 ●生活保護を受けている世帯の方 ●市民税が掛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						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。平成27年度「わが家の健康カレンダー」でご確認ください。

## 保健所の相談、検査

苫小牧保健所 電話(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
総合保健・医療相談	月～金曜日 ※祝日を除く	保健、医療、福祉などの相談	随時受付
女性の健康相談	月～金曜日 ※祝日を除く	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	予約必要
こころの健康相談	21日(月)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	1日(水)	感染が疑われる方は無料 ※詳細はお問い合わせください	予約は電話(35)7474
骨髄バンク登録	1日(水)、15日(水)	13時～ 30分程度 対18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	1日(水)	採血後、約20日後に結果をお知らせします	
HIV抗体検査(エイズ相談)	1日(水)、2日(木)、15日(水)	検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせする予定	