

ハスカッププラザ(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	定員	内容	持ち物	申し込み
生活習慣病予防教室 血液さらさら生活 (全3回コース)	①19日(火) ②26日(火) ③★10月3日(火) 9時30分～11時	15人	①脂質の話 ②栄養の話 ③運動実践 (20～74歳で、運動制限のない方)	①健診結果(1年以内のもの) ③室内用運動靴、タオル、飲み物	事前予約必要 1日(金)から受付開始 (申し込み順)
簡単体験! ストレッチポール	12日(火) 9時30分～10時45分	15人	ストレッチポールを使い、運動を始める きっかけとする 姿勢の改善や筋トレ (20歳以上の方)	室内用運動靴、タオル、 飲み物	
65歳から始める貯筋 体力UP教室 (全6回コース)	22日～★10月27日 毎週金曜日 9時30分～10時45分	15人	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)	室内用運動靴、タオル、 飲み物	
燃やそう体脂肪! ステップエクササイズ (全6回コース)	20日～★10月25日 毎週水曜日 9時30分～10時45分	15人	音楽に合わせ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	
栄養教室 食欲の秋をのりきる 食べ方教えます!	21日(木) 13時30分～14時30分	20人	太らない食べ方、秋の野菜の美味しい 活用術 (20歳以上の方)	¥100円	
健康・栄養相談	11日(月) 8時30分～10時30分	なし	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) ※10とまチョップポイント	なし	直接会場へ

健康診断 ※総合健康診断はポイント対象外。特定健診・後期高齢者健診は100ポイント

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～9時30分	27,355円	希望者	事前予約必要 詳しくはHPまたは保健センターへ	
特定健診・ 後期高齢者健診	14日(木)、21日(木) 受付＝8時～10時 ★10月1日(日) 受付＝9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 ※100とまチョップポイント

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	15日(金)、★10月6日(金) 受付＝13時～13時30分、14時～14時30分	保健センター	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	14日(木)、21日(木) 受付＝8時～10時 24日(日)、★10月1日(日) 受付＝9時～10時	柏木町町内会館	胃・肺のみ 各30人					
	15日(金) 8時～10時	東開町町内会総合福祉会館	大腸は定員なし					
	22日(金) 8時～10時	新明町総合福祉会館						
	25日(月) 8時～10時							
検診名	胃がん	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	29年4月1日から30年3月31日までに下記の年齢になる方(乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)						29年4月1日時 点で40歳であっ た女性*1	29年4月1日時 点で20歳であっ た女性*2
	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	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 (平成28年度から視触診を廃止)	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	1,500円	200円(かたん検 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、勇弘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29年度「わが家の健康カレンダー」、胃内視鏡については、「広報とまこまい5月号」26ページでご確認ください。

*1 対象者は、40歳の方と45・50・55・60歳で過去5年間に一度も苫小牧市が実施する検診を受診されたことがない方

*2 対象者は、20歳の方と25・30・35・40歳で過去5年間に一度も苫小牧市が実施する検診を受診されたことがない方

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	19日(火)	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	19日(火)	専門職員との面接相談	
肝炎ウイルス検査	5日(火)	感染が疑われる方は無料 ※詳細はお問い合わせください	
骨髄バンク登録	5日(火)、19日(火)	13時～ 30分程度 18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	5日(火)	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)	5日(火)、6日(水)、19日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	予約は電話(35)7474