

## ハスカッププラザ(保健センター)

### ● 健康教室・健康相談

10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)	16日～★6月20日 毎週水曜日 9時30分～10時45分	15人	音楽に合わせてステップ台を昇降する有酸素運動(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 1日(火)から受付開始 (申し込み順)
簡単体験！ ストレッチポール	21日(月) 13時30分～14時45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)		
マシンから始める！ からだづくり	毎週月・木曜日 ※3日を除く 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(健康づくり事業に参加された方で、運動制限のない方)		直接会場へ
栄養教室 間食と付き合い方	31日(休) 10時30分～11時30分	15人	間食の適正カロリーと上手な取り方(20歳以上の方)	¥100円	事前予約必要 1日(火)から受付開始 (申し込み順)
健康・栄養相談	14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)	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 ☎(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	27,355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	17日(休)、21日(月)、★6月4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)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・大腸	★7月8日(月) 8時～10時 ※検診内容によって上記時間内で受付時間が異なります	保健センター	子宮＝100人 乳＝35人 大腸は定員なし	★6月1日(金)から 8時30分～16時30分 ※平日のみ
子宮・乳	15日(火)、21日(月)、★6月5日(火) 受付＝13時～13時30分、14時～14時30分 ※21日は乳のみ		子宮＝各50人 乳＝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	17日(休)、21日(月)、★6月4日(月) 受付＝8時～10時		胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし	
	★6月7日(休) 8時～10時	スプリングタウン総合福祉会館		

検診名	胃がん①	胃がん②	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	子宮体部がん
対象	30年4月1日から31年3月31日までに下記の年齢になる方(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 (かたん検査 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						

※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中です。詳しくは各医療機関にお問い合わせください