

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
65歳から始める貯筋 体力UP教室 (全6回コース)	22日～★7月27日 毎週金曜日 9時30分～11時	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	事前予約必要 (申し込み順) 1日(金)から受付開始
生活習慣病予防教室 (脂質編) わたしのコレステロール 対策 (全3回コース)	①12日(火) ②19日(火) ③26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) ③室内用運動靴、 タオル、飲み物	
簡単体験! ストレッチポール	18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	
栄養教室 「腸のよろこぶ食事塾」	21日(水) 10時30分～11時30分	15人	腸内環境を整える食事のポイント (20歳以上の方)	¥100円	
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 (健康づくり事業に参加された方で、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	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)	なし	

● 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	11日(月) 受付＝8時～10時、18時～19時(夜 間)、14日(水)、18日(月)、★7月5日(水) 受付＝ 8時～10時、★7月1日(日) 受付＝9時～10 時、★7月2日(月) 受付＝18時～19時	加入保険により 異なります	該当者 ☑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	★8月18日(土) 8時～10時 ※検診内容によって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	★7月2日(月)から 8時30分～16時30分 ※平日のみ	
子宮・乳	19日(火)、★7月3日(火) 受付＝13時～14時30分		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	11日(月) 8時～10時、18時～19時(夜間 ※胃なし)、14日(水)、 18日(月)、★7月5日(水) 8時～10時、★7月1日(日) 9時～ 10時、★7月2日(月) 18時～19時(※胃なし) 12日(火) 8時～10時		胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし		
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	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)			30年4月1日 時点で40歳で あった女性	
	50歳以上	40歳以上	40歳以上 50歳未満	50歳以上	
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る世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書(印鑑・ 身分証明書を所持し、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 身分証明書を所持ください

※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。「広報とまこまい5月号」25ページでご確認ください