

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。骨・コツ教室はポイント対象外 📍 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)	24日～★9月28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日休から受付開始
簡単体験! ストレッチボール	20日(月) 13時30分～14時30分		ストレッチボールを使い、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)		
栄養教室 キレイづくりは野菜から! 旬野菜の食べ方	23日(休) 10時30分～11時30分		旬の野菜の上手な取り方を知る (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 ※13日、16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	20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	
骨・コツ教室 (全3回コース)	30日、★9月6日、13日 木曜日 13時30分～15時	15人	骨密度測定、食事のこつ、試食つき、運動実技など(40～70歳で運動制限のない方)	¥100円 9月6日納入	1日休から電話で 申し込み順

● **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 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	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(金) 受付＝18時～19時 20日(月)、★9月3日(月)、10日(月) 受 付＝8時～10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	21日(火)、★9月4日(火) 受付＝13時～14時30分	保健センター	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	17日(金) 受付＝18時～19時 ※17日は胃がん実施なし 20日(月)、★9月3日(月)、10日(月) 受付＝8時～10時				各30人 ※胃・肺のみ 大腸は定員なし					
	16日(木) 8時～10時		明野柳町総合福祉会館							
	22日(水) 8時～10時		しらかば総合福祉会館							
	23日(木) 8時～10時 ★9月5日(火) 8時～10時		日吉体育館 東開町内会総合福祉会館							
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)									
	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	30年4月1日 時点で40歳で あった女性	30年4月1日 時点で20歳で あった女性	
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	乳・子宮頸がん検診は、同年度内に①か ②のどちらか一方しか受診できません		
料金	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70歳以上の方 ●一定の障害がある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。「広報とまこまい5月号」25ページでご確認ください