

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
生活習慣病予防教室 (血压編) 自宅でできる血压対策 (全3回コース)	①12日(火) ②19日(火) ③26日(火) 9時30分～11時	15人	①血压の話 ②栄養の話(料理の塩分測定あり) 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	事前予約必要 (申し込み順) 1日缶から受付開始
65歳から始める貯筋 体力UP教室 (全6回コース)	22日～★3月29日 毎週金曜日 9時30分～11時		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	
簡単体験! ストレッチポール	18日(月) 13時30分～14時30分		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)		
栄養教室 油を知って脳いきいき	28日(休) 10時30分～11時30分		オリーブオイルやごま油など、数ある油 の中から体によい油を知る (20歳以上の方) ※試食付き	¥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 ※11日を除く	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	18日(月) 8時30分～10時30分		保健師・栄養士による相談、血压、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(プレ特定健診)・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	14日(休)、18日(月)、★3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 ☎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 ☎(35)0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み					
子宮・乳	19日(火)、★3月5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	14日(休)、18日(月)、★3月4日(月) 受付=8時～10時		各30人 ※胃・肺のみ 大腸は定員なし						
	15日(金) 8時～10時	日新町町内会館							
	★3月8日(金) 8時～10時	西町総合福祉会館							
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	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

※乳がん検診については国の指針により、平成28年度から視触診を実施しないこととなりました