

## 保健センター(ハスカッププラザ)

### ● 健康教室・健康相談

100 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 (血圧編) 自宅のできる血圧対策 (全2回コース)	①17日(木) 13時15分～15時30分 ②24日(木) 13時15分～14時30分	15人	①血圧の話と運動実技 ②食事の話 (20～74歳で運動制限のない方)	①室内用運動靴、 タオル、飲み物、健 診結果(1年以内)	事前予約必要 (申し込み順) 1日(火)から受付開始
65歳から始める 体力UP教室 (全6回コース)	11日～★11月15日 毎週金曜日 10時～11時		体力UPのための筋トレやストレッチ、 体力測定 (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	21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)		
70歳からの健やか体操教室	28日(月) 13時30分～14時30分	7人	体力測定や筋トレ、脳トレ、ストレッチ (70歳以上で運動制限のない方)		
栄養教室 食品表示のウソ・ホント	31日(木) 13時30分～14時30分	15人	食品広告に惑わされない、食品表示の見 方について (20歳以上の方)	¥200円 (試食付き)	
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 ※14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	21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	

### ● 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	28,050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(木)、21日(月)、★11月7日(木) 受付=8時～10時 27日(日) 受付=8時～9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	15日(火)、★11月5日(火) 受付=13時～14時30分 ★11月9日(土) 受付=8時～10時	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(木)、21日(月)、★11月7日(木) 受付=8時～10時 27日(日) 受付=8時～9時		胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし						
	17日(木) 7時30分 美光町総合福祉会館集合 ★11月1日(金) 8時～10時		沼ノ端コミセン						
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	平成31年4月1日から令和2年3月31日までに以下の年齢になる方 (胃がん内視鏡検査・乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)							平成31年4月1 日時点で40歳で あった女性	平成31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(けいふ) 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 ●受診時に70歳以上の方 ●一定の障がいがある65～69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

わが家の健康カレンダー(10月～12月分)を発行しました