

## 保健センター(ハスカッププラザ)

● **健康教室・健康相談** 300 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 体力UP教室 (全6回コース)	4月17日～★6月5日 毎週金曜日 10時～11時 ※5月1日、8日を除く	15人	体力測定、体力UPのための運動を紹介 (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(火)から 受付開始
姿勢改善 ストレッチポール	13日(月)、22日(水) 13時30分～14時30分	15人	ストレッチポールを使い、姿勢の改善を体験・実感! (20歳以上で運動制限のない方)		
からだフィットネス	28日(火) 10時～10時45分	20人	リズミカルな筋トレで楽しく脂肪燃焼! (20～74歳で運動制限のない方)		
栄養教室 知って得する! 油のとり方	22日(水) 13時30分～14時30分	15人	油は体に必要なもの。体に良い油とは何かをお伝え します (20歳以上の方)	¥200円 (試食付き)	
骨・コツ教室 (全3回コース)	①16日(水) 13時30分～15時 ②23日(水) 13時30分～14時30分 ③30日(水) 13時30分～14時30分	15人	①骨密度測定、講話 ②骨を丈夫にするための食事のコツ(試食付き) ③運動実技 (骨粗しょう症で治療中および経過観察中の方を除く、 40～70歳で運動制限のない方)	②¥200円 ③室内用運動靴、 タオル、飲み物	
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 ※30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	6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 📍 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)	

● **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	7日(火)、21日(火) 受付=13時～14時30分	保健センター 有珠の沢総合福祉会館 花園町総合福祉会館 勇弘公民館	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	16日(水) 受付=8時～10時		胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし					
	27日(月)、28日(火) 8時～10時							
	30日(水) 8時～10時							
未定								
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	令和2年4月1日から令和3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)							
	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							

※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