

保健センター

健康教室・健康相談

保健センター 電話(35)2800

名称	とき	会場	定員	内容	持ち物	申し込み
運動教室	①10日(月)、17日(月)、24日(月)、 ★9月7日(月) ②5日(水)、19日(水)、26日(水)、★9月2日(水) いずれも10時～11時	運動指導室	各15人	①転ばぬ先のらくらく体操 ②燃やそう体脂肪! 目指そうメリハリボディ!	運動靴 タオル 飲み物	事前予約必要 (申し込み順) 3日(月)から 受付開始
栄養教室	①11日(水)、★9月10日(木) ②20日(木) ③27日(水) ④★9月3日(水) いずれも10時～11時	栄養指導室	各10人	①「見える塩、見えない塩」 ②「甘い誘惑に気をつけて!」 ③「見えない油にご注意!」 ④「コンビニ弁当活用術」	¥100円 当日納入	
骨 コツ 教室	★9月1日(火) 13時30分～15時30分 ★9月15日(火) 10時～12時	運動指導室	各10人	骨密度測定、運動実践、栄養士の講義 (試食付き)	¥300円 当日納入	50歳以上の運動制限のない方 10日(月)～28日(金)土を除く8時～16時30分(申し込み順)
健康相談	3日(月) 9時30分～11時	多目的ホール	なし	保健師・栄養士による相談、血圧、体脂肪測定、血管年齢測定	なし	直接会場へ
トレーニングルーム	3日(月)、6日(水)、10日(月)、17日(月)、20日(木)、 24日(月)、27日(木)、31日(月) 月曜日 13時30分～15時30分 木曜日 9時30分～11時30分	トレーニングルーム	なし	ランニングマシン・エアロバイク・クロストレーナーなど 健康運動指導士による運動アドバイス (18歳以上で運動習慣のない方が対象)	運動靴 タオル 飲み物	直接会場へ

健康診断

保健センター 電話(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	22,355円 (本市国保加入者20,735円)	希望者	医療コンピューターによる検査	事前連絡必要 詳しくはパンフレット・ホームページにて公開
特定健診・後期高齢者健診	21日(金)=①8時～10時 ②18時～19時 25日(火)、★9月1日(火)、★9月6日(水)=8時～10時	加入保険により異なります	該当者 定各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

保健センター 電話(35)0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み					
子宮・乳・大腸	29日(土)受付=午前と午後あり	保健センター	子宮=各100人 乳=各35人 大腸=定員なし	4日(水)～26日(水)に 保健センターへ ※子宮頸がん検診は市HPからも申し込み可					
乳	10日(月)、18日(水)、★9月4日(金)受付=①13時～13時30分 ②14時～14時30分 21日(金)=①8時～10時、②18時～19時 25日(火)、★9月1日(火)、★9月6日(水)、★9月8日(金)=8時～10時 ※21日(金)および9月6日(水)は肺と大腸のみ		各15人						
胃・肺・大腸	7日(金) ①7時～8時 ②8時～9時 ③9時～10時	明野町町総合福祉会館	胃・肺のみ 各20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)					
	10日(月) ①7時～8時 ②8時～9時 ③9時～10時	日吉体育館	①②各15人 ③各20人 ※胃・肺のみ						
※「わが家の健康カレンダー」に掲載しておりました、11日(火)しらかば総合福祉会館の検診は会場の都合により中止となりました。									
検診名	胃がん	肺がん	大腸がん①	乳がん①	子宮頸がん①	子宮体部がん	大腸がん②	乳がん②	子宮頸がん②
対象	27年4月1日から28年3月31日までに以下の年齢になる方(乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)					27年4月1日時点で40、45、50、55、60歳であった方	27年4月1日時点で40歳であった女性	27年4月1日時点で20歳であった女性	
内容	X線(レントゲン)検査	問診と便潜血検査	マンモグラフィ(X線)と視触診による検査	頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	大腸・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	1,500円	200円(かくだん検査は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 ●市民税が掛かっていない世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書(印鑑・身分証明書を持参し、健康支援課、勇払・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。平成27年度「わが家の健康カレンダー」でご確認ください。

保健所の相談、検査

苫小牧保健所 電話(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
総合保健・医療相談	月～金曜日 ※祝日を除く	保健、医療、福祉などの相談	随時受付
女性の健康相談	月～金曜日 ※祝日を除く	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	
こころの健康相談	17日(月)	専門職員との面接相談	予約必要
肝炎ウイルス検査	4日(火)	感染が疑われる方は無料 ※詳細はお問い合わせください	
骨髄バンク登録	4日(火)、18日(火)	13時～ 30分程度 18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	4日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします	
HIV抗体検査(エイズ相談)	4日(火)、5日(水)、18日(火)	検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせする予定	