

## 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	定員	内容	持ち物	申し込み
栄養教室	17日(火) 13時30分～14時30分(受付は13時15分から)	30人	間食と付き合うコツ ・上手に間食を楽しむ方法を学ぶ ・間食を賢く選ぶポイント(18歳以上の方)	なし	事前予約必要 5日(休)から受付開始(申し込み順)
骨・コツ教室 ※全3回コース	①16日(月) ②23日(月) ③30日(月) 13時～15時 (受付は12時45分から)	12人	①骨密度測定、骨についての講話 ②骨を丈夫にするための食事のコツ(試食付き) ③運動実践(40～70歳の運動制限のない方で、現在骨粗しょう症の治療中および経過観察中でない方)	¥23日のみ100円かかります	
健康・栄養相談	16日(月) 8時30分～10時30分	なし	保健師・栄養士による相談、血圧、体重測定など	なし	直接会場へ
トレーニングルーム	5日(休)、12日(休)、16日(月)、19日(休)、23日(月)、26日(休)、30日(月) 9時30分～11時30分 25日(火) 13時30分～15時30分	なし	マシンを利用した筋トレ、有酸素運動(18歳以上で、運動制限のない方 ※高校生は利用不可)	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～9時30分	22,355円(本市国保加入者20,735円)	希望者	事前予約必要	詳しくはHPまたは保健センターへ
特定健診・ 後期高齢者健診	17日(火)、23日(月)、26日(木) 受付=8時～10時 17日(夜間) 受付=18時～19時 29日(火) 受付=9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	★2月18日(出) ①8時～10時30分 ②12時～14時30分 ※検診内容によって上記時間内で受付時間が異なります	保健センター	子宮=各100人 乳=各35人 大腸は定員なし	31日(火)～★2月15日(火) 8時30分～17時※平日のみ					
乳	16日(月)、23日(月)、★2月6日(月)=①13時～13時30分 ②14時～14時30分		各15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(火)、23日(月)、26日(木)、★2月9日(木)=8時～10時 17日(夜間)=18時～19時 ※胃がん実施なし 29日(火)=9時～10時 ※胃がん実施なし		胃・肺のみ各20人 大腸は定員なし						
	26日(木) 7時30分 弥生連合町内会館集合 16日(月)、30日(月) 8時～10時 20日(金) 8時～10時		澄川町総合福祉会館 錦岡総合福祉会館		胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし				
検診名	胃がん	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	28年4月1日から29年3月31日までに下記の年齢になる方(乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)							28年4月1日時点で40歳であった女性*1	28年4月1日時点で20歳であった女性*2
内容	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	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	
料 金	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28年度「わが家の健康カレンダー」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になりました。

\*1 対象者は、40歳の方と45・50・55・60歳で過去5年間に一度も苫小牧市が実施する検診を受診されたことがない方

\*2 対象者は、20歳の方と25・30・35・40歳で過去5年間に一度も苫小牧市が実施する検診を受診されたことがない方

## 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(火)	専門職員の面接相談	予約必要
肝炎ウイルス検査	10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	10日(火)、24日(火)	13時～ 30分程度 対18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	10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)	10日(火)、11日(水)、24日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	