

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 電話(35)2800

名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
簡体験! ストレッチポール	13日(火) 9時15分～10時45分	15人	ストレッチポールを使い、運動を始めるきっかけとする 姿勢の改善や筋トレ (20歳以上で、運動制限のない方)	運動靴 タオル 飲み物	事前予約必要 1日(木)から受付開始 (申し込み順)
マシンから始める! からだづくり	毎週月・木曜日(1日を除く) 9時30分～11時30分	なし	マシンを利用した筋トレ、有酸素運動(健康づくり事業に参加した方で、運動制限のない方)	運動靴 タオル 飲み物	直接会場へ
健康・栄養相談	12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 (20歳以上の方)	なし	

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	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	
特定健診・ 後期高齢者健診	12日(月)、19日(月)、★7月3日(月)、 6日(木) 受付=8時～10時、 ★7月8日(出) 受付=9時～ 10時 12日、★7月3日(夜間) 受付=18時～19時	加入保険により異 なります	該当者 定各40人	血液検査 ※100とまチョップ ポイント	(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 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	25日(日) 受付=①8時～10時 ②12時～14時 ※検診内容によって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	5日(月)～20日(火) 8時30分～17時 ※平日のみ
乳	23日(金)、★7月7日(金) 受付=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) ※夜間のみ胃がん 実施なし
胃・肺・大腸	12日(月)、19日(月)、★7月3日(月)、6日(木) 受付=8時～10 時 ★7月8日(出) 受付=9時～10時 12日、★7月3 日(夜間)=18時～19時		胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし	
	7日(水) 8時～10時 13日(火) 8時～10時	スプリングタウン総合福祉会館 住吉コミュニティセンター		

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	29年4月1日から30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)						29年4月1日時 点で40歳であつ た女性*1	29年4月1日時 点で20歳であつ た女性*2
	40歳以上	40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	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
	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29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となりました。※胃内視鏡による胃がん検診を行っている医療機関につきましては、広報とまこまい5月号をご覧ください。*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	19日(月)	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	15日(木)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	6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	予約必要
骨髄バンク登録	6日(火)、20日(火)	13時～ 30分程度 ☎18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	6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)	6日(火)、7日(水)、20日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	予約は☎(35)7474
	※6日(火)は21時まで夜間検査(夜間受付=17時30分～19時30分)も行います		