

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
65歳から始める 体力UP教室 (全6回コース)	13日～★令和2年1月31日 ※27日、1月3日を除く 毎週金曜日 10時～11時	15人	体力測定、体力UPのための筋トレやストレッチ(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) 2日(月)から受付開始
簡単体験! ストレッチポール	9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	16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 風邪予防 ～乳酸菌で免疫力UP!～	19日(木) 13時30分～14時30分	15人	菌に負けない強いからだをつくる食事術(20歳以上の方)	¥200円(試食付き)	
健幸レストラン	11日(水) 12時～13時30分	30人	保健センター管理栄養士と料亭於久仁のコロナランチを食べながら、健康的な食事を学ぶ ※200とまチョップポイント	¥1,000円 3種類以上のがん検診受診者は結果表示持参で700円	事前予約必要(申し込み順) 9日(月)まで
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	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	9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	12日(木)、16日(月) 受付=8時～10時	加入保険により 異なります	該当者 各40人	血液検査	(注)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	17日(火) 受付=13時～14時30分	保健センター	子宮=50人 乳=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	12日(木)、16日(月) 受付=8時～10時		胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし	
	12日(木) 7時40分 汐見町総合福祉会館集合		澄川町総合福祉会館	
	23日(月) 8時～10時			

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	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
	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