

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
生活習慣病予防教室 (脂質編) 私のコレステロール対策 (全2回コース)	①26日(休) 13時15分～15時30分 ②★10月3日(休) 13時15分～14時30分	15人	①脂質の話と運動実技 ②食事の話 (20～74歳で運動制限のない方)	①室内用運動靴、 タオル、飲み物、健 診結果(1年以内)	事前予約必要 (申し込み順) 2日間から受付開始
燃やそう体脂肪! ステップエクササイズ (全6回コース)	11日～★10月16日 毎週水曜日 10時～11時		音楽に合わせてステップ台を昇降する 有酸素運動が中心 (20～64歳で運動制限のない方)		
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)		
7歳からの健やか体操教室	30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)		
栄養教室今年は大変! 食事のとり方	19日(休) 13時30分～14時30分	15人	ちょっとした工夫で食べ過ぎを防ぐ方法 (20歳以上の方)	¥200円 (試食付き)	
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 ※16日、23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	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	27,540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(休)、19日(休)、26日(休)、★10月 1日(休)、10日(休) 受付=8時～ 10時 22日(日) 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 ※22日は30人	血液検査	(注)「特定健診(プレ特定健診)・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 📞 (35)0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み					
子宮・乳	17日(休)、★10月1日(休) 受付=13時～14時30分 22日(日) 受付=9時～10時 ★10月5日(土) 受付=8時～10時	保健センター ※22日は健康フェスタ会場	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	12日(休)、19日(休)、26日(休)、★10月1日(休)、10日(休) 受付 =8時～10時 22日(日) 受付=9時～10時		胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし ※22日は胃・肺=20人						
	13日(金) 8時～10時 ★10月9日(水) 8時～10時	新明町総合福祉会館 豊川コミセン							
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(けいふ) 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