


保健センター(ハスカッププラザ)

● **健康教室・健康相談** 300 とまチョップポイント ※オンラインフィットネス・栄養教室はポイント対象外 📄 保健センター ☎ (35)2800

名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
健康・栄養相談	16日(月) 9時～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	直接会場へ
オンラインフィットネス(全3回コース)	19日、26日、 ★12月3日 毎週木曜日 10時～10時40分	10人	自宅のできる有酸素運動と筋トレを、Zoomからリアルタイムで配信(20歳以上の方)	自宅のパソコンやスマートフォンなど(Wi-Fi環境推奨)	2日(月)から保健センターHPで 
オンライン栄養教室	26日(木) 14時～14時40分		免疫力を上げるレシピを、Zoomからリアルタイムで配信(20歳以上の方)		

● **健康診断** ※総合健康診断はポイント対象外。GOGO健診、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)	
GOGO健診	★1月23日(土)、31日(日) 受付＝8時～10時 ※12月12日実施分までは既に定員に達しています	5,500円	該当者 定各40人	短期人間ドックと同等	(注) GOGO健診については保険年金課から送付される案内をご覧ください
特定健診(プレ特定健診)・後期高齢者健診	19日(木)、26日(木)、 ★12月7日(月)、10日(木) 受付＝8時～10時	加入保険により異なります			(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 ☎ (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～13時30分、14時～14時30分は乳のみ ★12月1日(火)、15日(火) 受付＝13時～14時30分	保健センター	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	19日(木)、26日(木)、★12月7日(月)、10日(木) 受付＝8時～10時		胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし						
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	令和2年4月1日から令和3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)							令和2年4月1日時点で40歳であった女性	令和2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(かいたん検査は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