

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(食事診断はポイント対象外)		詳保健センター 回(35) 2800	
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
健康・栄養相談	10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
姿勢改善 ストレッチポール	17日～★6月28日 毎週月曜日 13時30分～14時30分 ※24日、★6月28日は18時～19時	各5人	ストレッチポールを使い、姿勢の改善を体験・実感! (20歳以上で運動制限のない方)	室内用運動靴、 タオル、飲み物	5月教室=5月6日(休)、6月教室=6月1日(火)からいずれも8時30分から電話で(申し込み順)
筋力UP教室	★6月15日、22日、29日 毎週火曜日 全3回 9時30分～10時30分	5人	体力測定、筋力UPのための運動 (20～74歳で運動制限のない方)		
体力測定から始める! 体作り教室	13日、20日、27日 毎週木曜日 全3回 ①9時～10時 ②10時30分～11時30分 ★6月7日、14日、21日 毎週月曜日 全3回 ③9時～10時 ④10時30分～11時30分 ★6月10日、17日、24日 毎週木曜日 全3回 ⑤9時～10時 ※①～⑤いずれかを選択	各5人	体力測定、自宅で行える運動やマシンを使った運動 (20歳以上で運動制限のない方)		
健康づくり教室	★6月10日、17日、24日 毎週木曜日 全3回 9時30分～11時30分 ※24日は10時30分～11時30分	5人	肥満予防のための、食事の話と運動実践(20歳以上で運動制限のない方)		
食事診断	随時受付	なし	2日分の食事記録に基づいて栄養士よりアドバイスをします	なし	詳細は保健センターへ

健康診断		総合健康診断はポイント対象外。GOGO健診、特定健診は 100とまチョップポイント		詳保健センター 回(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、市HPまたは保健センターへ (受付時間は個別に案内)	
GOGO健診	6月より実施	5,500円	該当者	短期人間ドックと同等	受診券が届き次第予約可能
特定健診	24日(月) 受付=8時～10時	加入保険により異なります		各加入保険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		詳保健センター 回(35) 0001		
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み		
子宮・乳	18日(火)、★6月1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	24日(月) 受付=8時～10時		有珠の沢総合福祉会館			胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし
	10日(月)、17日(月) 受付=8時～10時					
	28日(金)、31日(月) ★6月7日(月) 受付=①8時 ②10時		①桜坂町内会センターハウス ②花園総合福祉会館			

※子宮・乳がん検診は医師、スタッフも全て女性で実施しています

がん検診対象者(令和3年4月1日～令和4年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

検診名	胃がん①	胃がん②	肺がん	大腸がん	乳がん		子宮頸がん	子宮体部がん	乳がん②	子宮頸がん②
対象	50歳以上 偶数歳になる方	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	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	6月より実施	
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										

※65歳以上の方は保健センター実施の肺がん検診時に、結核健康診断も受けられます