


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(健康・栄養相談のみ対象)						詳保健センター ㉿(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	14人	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	2日(月) 8時30分から電話で		
オンラインストレッチ	16日(月) 10時～10時45分	10人	Zoomからリアルタイムで配信 ※内容はHPをご覧ください	自宅のパソコンやスマートフォンなど(Wi-Fi環境推奨)	保健センターHPで ※ストレッチ、フィットネス=開催の3日前まで ※栄養教室=開催の7日前まで 		
オンラインフィットネス	19日(木) 10時～10時45分						
オンライン栄養教室	★9月2日～30日 毎週木曜日 全4回コース 14時～15時 ※23日を除く	8人	野菜レシピの調理工程をZoomからリアルタイムで配信(20歳以上の方)				
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 100 とまチョップポイント						詳保健センター ㉿(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、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	★11月6日(土) 受付=8時～10時 ※10月16日(土)まで定員に達しています	5,500円	該当者	短期人間ドックと同等	送付の案内をご覧ください		
特定健診	19日(木)、26日(木) 受付=8時～10時 ★9月2日(木)、6日(月)	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 ㉿(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 21日(土) 受付=8時～9時30分 ★9月7日(火)	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) 受付=8時～10時 ★9月2日(木)、6日(月)						
	23日(月) 受付=8時～10時	宮の森総合福祉会館	胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし				
	30日(月) 受付=8時～10時	東開町内会総合福祉会館					
	★9月6日(月)	ときわ町総合福祉会館					

※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 ※定員が決まっていますので、早めの予約をお願いします

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		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	50歳以上	40歳以上			40歳以上	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方	令和3年4月1日時点で40歳の方	令和3年4月1日時点で20歳の方
	偶数歳になる方				偶数歳になる方					
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	乳・子宮頸がん検診は同一年度内に①か②どちらかのみを受診	
料 金	2,000円	1,500円	200円(かたん検査は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持参

※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