

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・解消!! 自粛太りのみ対象)		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	8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	1日(月) 8時30分から電話で
オンラインストレッチ	15日(月)、22日(月)、29日(月) 10時~10時45分	10人	一緒にストレッチを行い、歪んだ体をリセットしましょう ※Zoomからリアルタイムで配信	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 ※11月料理教室=2日(火)午前中まで、12月料理教室=25日(木)午前中まで
オンラインフィットネス	11日(木)、18日(木)、25日(木) 10時~10時45分		一緒に体を動かし、汗をかいて運動不足を解消しましょう ※Zoomからリアルタイムで配信		
オンライン料理教室(4回コース)	11月教室 4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木) 14時~15時 12月教室 2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木) 14時~15時	各8人	Zoomを使って一緒にクッキング♪ (20歳以上の方)		
解消!! 自粛太り~太る習慣やせる習慣~(3回コース)	★12月9日(木)、16日(木)、23日(木) 10時~11時30分	5人	講話、体力測定、運動で健康的にやせる習慣づくり (20歳以上の方)	動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物	★12月1日(木) 8時30分から電話で
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 ㊟(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	残りわずかです。 お早めに申し込みください	5,500円	該当者	短期人間ドックと同等	平日・土日実施 まずはお問い合わせください
特定健診	11日(木)、18日(木)、25日(木)、29日(月) 受付=8時~10時 ★12月9日(木)	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	13日(土) 受付=8時~9時30分 16日(火) 受付=13時~14時 ★12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	11日(木)、18日(木)、25日(木)、29日(月) 受付=8時~10時 ★12月9日(木)		胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし		
	17日(木) 受付=9時~10時	豊川コミュニティセンター			

※年度末は混雑が予想されます。早めの予約をお願いします。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		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