


## 保健センター(ハスカッププラザ)

| 健康教室・健康相談 <b>300</b> とまチョップポイント(健康・栄養相談、解消!! 自粛太り、姿勢改善ストレッチポールのみ対象) 詳保健センター 電(35)2800 |  |     |  |                              |  |
|---|--|-----|--|------------------------------|--|
| 名称  | とき   | 定員  | 内容   | 持ち物                          | 申し込み   |
| 健康・栄養相談   | 13日(月)<br>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(休)<br>8時30分から電話で  |
| オンラインフィットネス   | 6日(月)、13日(月)、20日(月)<br>10時～10時45分                  | 10人 | 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<br>※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<br>※フィットネス=開催の3日前まで<br>※料理教室=開催の7日前まで<br> |
| オンライン料理教室(4回コース)  | ★令和4年1月20日(休)、27日(休)、<br>2月3日(休)、10日(休)<br>14時～15時 | 8人  | Zoomを使って一緒にクッキング♪<br>(20歳以上の方)                   |                              |  |
| 姿勢改善ストレッチポール  | 6日(月)、13日(月)、20日(月)<br>13時30分～14時30分               | 5人  | ストレッチポールを使い、姿勢改善を体験・実感!<br>(市内在住の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               | 1日(休)<br>8時30分から電話で  |
| 解消!! 自粛太り～<br>~たる習慣 やせる習慣~<br>(3回コース)   | 9日(休)、16日(休)、23日(休)<br>10時～11時30分                  |     | 講話、体力測定、運動で健康的にやせる習慣づくり<br>(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 総合健康診断はポイント対象外。GOGO健診、特定健診は <b>100</b> とまチョップポイント 詳保健センター 電(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   | お問い合わせください                 | 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   | 13日(月)、16日(休)<br>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 <b>100</b> とまチョップポイント 詳保健センター 電(35)0001 |   |        |                      |                                  |
|--|---|--------|----------------------|----------------------------------|
| 実施がん検診                                       | とき  | ところ    | 定員                   | 申し込み                             |
| 子宮・乳   | 19日(日) 受付=8時～9時30分<br>21日(火)、★令和4年1月5日(休) 受付=13時～14時30分 | 保健センター | 子宮=各50人<br>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                                       | 13日(月)、16日(休) 受付=8時～10時                                 |        | 胃・肺のみ各30人<br>大腸は定員なし |                                  |

※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