

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(オンライン教室、食事診断は対象外)		詳保健センター ㊟(35)2800	
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
オンライン教室	詳しい日程は保健センターHPをご覧ください	なし	オンラインフィットネス・栄養教室 (Zoomからリアルタイムで配信)	パソコンやタブレット端末など (Wi-Fi環境推奨)	保健センターHPで 随時受付
健康・栄養相談	16日(月) 9時～11時(予約制)	16人	保健師・栄養士による相談、血圧、体重測定 (市内在住で20歳以上の方)	なし	9日(月) 9時から電話で(定員 になり次第受付終了) ※「かんたんステップ」、 「ズンバGOLD」の重複申し込み不可
かんたんステップ 3回コース	18日(水)、25日(水)、 6月1日(水) 9時15分～10時15分	各8人	ステップ台を使ったトレーニングで脂肪 燃焼。膝や腰にも負担が少ない運動 (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	
ズンバGOLD 3回コース	18日(水)、25日(水)、 6月1日(水) 10時45分～11時45分		世界の音楽を楽しみながら身体を動かす (市内在住の20歳以上で運動制限のない方。 初心者の方でも安心して参加できます)		
栄養教室 風邪、感染予防 ～免疫UP～	19日(木) 14時～15時	8人	菌に負けない強いからだをつくる食事術 (市内在住で20歳以上の方)	なし	
姿勢改善 ストレッチポール	30日(月) 13時30分～14時30分		ストレッチポールを使い姿勢改善を体験・実 感! 筋膜リリースで硬くなった筋膜を改善 (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	
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	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、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(定員あり)	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	23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 ㊟(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)、★6月7日(火) 受付=13時～14時	保健センター	子宮=各50人 乳=各35人	前日までに保健センターへ 申し込み順	
胃・肺・大腸	16日(月) 受付=8時～10時	有珠の沢総合福祉会館	胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし		
	23日(月) 受付=8時～11時	保健センター			
	★6月10日(金) 受付=8時～12時	勇払公民館			

※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4年4月1日～令和5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	
	50歳以上	偶数歳になる方	40歳以上	40歳以上	40歳以上	50歳未満	20歳以上	20歳以上で問診 により必要な方	令和4年4月 1日時点で 40歳の方	令和4年4月 1日時点で 20歳の方	
対象								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 の受診		
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