


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HPをご覧ください	8~10人	オンラインフィットネスやオンライン栄養教室 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)	詳細は保健センターHPで 
かんたんステップ (3回コース)	Aコース=8日、15日、22日 Bコース=29日、★7月6日、13日 いずれも毎週水曜日 全3回 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	1日(水) 9時から電話で ※1人1講座のみ受講
はじめてさんの運動教室 (6回コース)	10日(金)~★7月15日(金) 毎週金曜日 全6回 9時30分~10時30分	8人	はじめて運動する方が気軽に参加できる運動を紹介(市内在住で20歳以上の方)	なし	
健康・栄養相談	13日(月) 9時~11時	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	
解消!! 自粛太り~ ~たる習慣 やせる習慣~ (2回コース)	15日(水)、22日(水) 9時30分~11時45分	8人	健康的にやせる習慣とコツを講話、運動実践を通して学ぶ(市内在住の20歳以上で運動制限がなく、最近体重が増加してお困りの方)	室内用運動靴、タオル、飲み物	
姿勢改善 ストレッチポール	27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! (市内在住の20歳以上で運動制限のない方)		
ズンバGOLD (3回コース)	29日~★7月13日 毎週水曜日 全3回 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)		
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(市内在住で20歳以上の方)	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	11日(土) 受付=8時~10時	5,500円	該当者	短期人間ドックと同等	平日実施もありますので お問い合わせください
特定健診	16日(水)、20日(月)、27日(月)、★7月7日(水) 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	21日(水)、★7月5日(水) 受付=13時~14時	保健センター	子宮=各50人 乳=各35人	早めに保健センターへ 申し込みください	
胃・肺・大腸	16日(水)、20日(月)、27日(月)、★7月7日(水) 受付=8時~10時		新生台総合センター		
	★7月4日(月) 受付=8時~10時	豊川コミセン			

※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