


## 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(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
健康・栄養相談	11日(月) 9時～11時(時間予約制)	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	1日(金) 9時から電話で (1人1講座のみ 受講) ※=市内在住の 20歳以上で運 動制限のない方
*ストレッチ ヨガ (3回コース)	20日、27日、★8月3日 毎週水曜日 全3回 いず れも9時15分～10時15分	8人	初めての方でも安心して参加できるヨガ	室内用運動靴、 タオル、飲み物	
*シェイプアップ エアロ (3回コース)	20日、27日、★8月3日 毎週水曜日 全3回 いず れも10時45分～11時45分		音楽に合わせて体を動かし、脂肪燃焼、体力UP 簡単な動きで行うので初めての方も安心		
*はじめてさんの 運動教室 (6回コース)	22日～★9月2日 毎週金曜日 全6回 いずれも9時30分～10時 30分 ※8月12日を除く		初めて運動する方が気軽に参加できる運動を ご紹介		
*姿勢改善 ストレッチポール	25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		
栄養教室 もった ない! その保存と調 理 ～夏野菜編～	28日(木) 14時～15時	10人	夏野菜の保存・調理法を知って効率よく栄養素 を摂る方法を学ぶ (市内在住で20歳以上の方)	なし	
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	8～10人	「オンラインフィットネス」「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)	下記 二次元コードで 
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(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 <b>100</b> 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月実施分から予約可	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	11日(月)、21日(木)、★8月8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 <b>100</b> 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	19日(火)、★8月2日(火) 受付=13時、14時	保健センター	子宮=各50人 乳=各35人	保健センター へ申し込み順	
胃・肺・大腸	11日(月)、21日(木)、★8月8日(月) 受付=8時～10時		明野柳町総合福祉会館(検診バス)		胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし
	25日(月) 受付=8時～10時				
	★8月4日(木) 受付=8時30分～10時 ※特定健診と合わせて受診可能	植苗ファミリーセンター(検診バス)			

※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	
	対 象	50歳以上 偶数歳に なる方	40歳以上			40歳以上 50歳未満	50歳以上	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
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(かく 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