


## 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 TEL(35)2800		
名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
かんたん ステップ 3回コース	10月12日(水)、19日(水)、 26日(水) 10時~10時45分	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	市内在住で高校生を除く18歳以上で運動制限のない方	室内用運動靴、 タオル、飲み物	10月5日(水) 9時から電話で
姿勢改善ストレッチ ポール	10月17日(月)、24日(月)、 31日(月) 13時45分~14時30分	各10人	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			
健康・栄養相談	10月17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	市内在住で高校生を除く18歳以上の方	なし	
栄養教室 正しい間食のとり方	10月27日(水) 14時15分~15時	8人	正しいお菓子のとり方			
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	「フィットネス」「栄養教室」 Zoomからリアルタイムで配信	なし	パソコンやタブレット端末など (Wi-Fi環境推奨)	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	市内在住で高校生を除く18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 TEL(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	1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	お早めにご予約ください	
特定健診	12月から2月分の予約可	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 TEL(35)0001		
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み		
子宮・乳	10月16日(日) 受付=8時~9時30分 10月18日(火)、11月1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	12月から2月分の予約可		胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし			

\*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	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	