

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 回(35)2800		
名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
ズンバ GOLD 3回コース	11月9日(水)、16日(水)、30日(水) 全3回 10時~10時45分	8人	音楽を楽しみながら体を動かす	市内在住で高校生を除く18歳以上の方	室内用運動靴、タオル、飲み物	11月2日(水) 9時から電話で申し込み順
栄養教室 からだに良い油・悪い油	11月10日(木) 14時15分~15時		良い油とは何かを伝える		なし	
はじめてさんの運動教室 6回コース	11月11日~12月16日 毎週金曜日 全6回 10時~10時45分		体力測定、有酸素運動、マシンを使った筋トレで体力UP		初めての方、徐々に運動する市内在住の高校生を除く18歳以上で運動制限のない方	
姿勢改善 ストレッチポール	11月14日(月)、21日(月)、28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	市内在住の高校生を除く18歳以上で運動制限のない方		
健康・栄養相談	11月14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	
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)	
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		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 回(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	定員残りわずか	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	11月17日(水)、21日(月)、28日(月)、12月8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 回(35)0001		
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み		
子宮・乳	①11月13日(日) ②15日(火) ③12月4日(日) ④6日(火) 受付=①③8時~9時30分、②④13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月17日(水)、21日(月)、28日(月)、12月8日(水) 受付=8時~10時		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	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
	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