


## 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		
健康・栄養相談	12月12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			
姿勢改善 ストレッチポール	12月12日(月) 13時45分～14時30分	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	室内用運動靴 タオル 飲み物	12月7日(水) 9時から電話で		
血圧教室 2回コース	12月14日(水)、21日(水) 9時45分～11時45分	8人	高血圧予防の方法を講話、運動実践を通して学ぶ					
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	市内在住で高校生を除く18歳以上の方	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				なし	詳細は保健センターへ

健康診断 <b>総合健康診断はポイント対象外。GOGO健診、特定健診は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	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	12月19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	TEL(35) 0001
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み		
子宮・乳	12月20日(火) 受付=13時・14時	保健センター	子宮=50人 乳=35人	保健センターへ 申し込み順		
胃・肺・大腸	12月19日(月) 受付=8時～10時		胃=25人 肺=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
	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