

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(食事診断は対象外)				保健センター 電話(35)2800		
名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
ベーシックステップ	3月6日(月) 13時45分～14時30分	8人	ステップ台を使ったトレーニングで脂肪燃焼	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	3月1日(水) 9時から電話で
リフレッシュ ヨガ 3回コース	3月8日(水)、15日(水)、 22日(水) 10時～10時45分	10人	初心者でも気軽に参加できるヨガで心と身体をリフレッシュ			
はじめてさんの運動教室 6回コース	3月10日～4月21日 毎週金曜日 全6回 10時～10時45分 ※3月31日を除く	8人	体力測定、有酸素運動、マシンを使った筋トレで体力UP			
健康・栄養相談	3月13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	詳細は保健センターへ
あなたの食事、診断します	随時受付	なし	2日分の食事記録をもとに栄養士がカロリー、バランス、不足している栄養素を診断、アドバイス			

健康診断 特定健診のみ 100 とまチョップポイント				保健センター 電話(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)		
特定健診	3月の予約は残りわずか	加入保険により異なります	該当者	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				保健センター 電話(35)0001		
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み		
子宮・乳	3月14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	3月の予約は残りわずか		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	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どちらかのみ受診		
料金	2,000円	1,500円	200円(かくだん検査は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