

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(健康・栄養相談、あなたの食事、診断しすは対象外)		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
健康・栄養相談	5月15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	5月10日(水) 9時から電話で
*はじめてさんの 運動教室 6回コース	5月19日~6月23日 毎週金曜日 全6回 9時45分~10時30分	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	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	室内用運動靴、 タオル、 飲み物	
*かんたんステップ 3回コース	5月17日(水)、24日(水)、31日(水) 10時~10時45分	12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	5月10日(水) 9時から電話で ※=1人1講座
*からだほぐし教室 3回コース	5月22日(月)、29日(月)、 6月5日(月) 14時~14時45分		ストレッチで身体を温め、 ストレッチポールを使い、 柔軟性UP			
栄養教室 3つのお皿で バランス良く!	5月25日(水) 14時15分~15時	8人	バランスよく食事をとる 方法を学ぶ	市内在住で高校生を 除く18歳以上の方	なし	5月10日(水) 9時から電話で
あなたの食事、 診断しす	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			詳細は 保健センターへ

健康診断		特定健診のみ 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)		
特定健診	6月8日(水) 受付=8時~9時	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		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	5月16日(水)、6月6日(水) 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	6月8日(水) 受付=8時・9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

【巡回バス検診】 令和4年度に勇払地区、植苗地区で実施していたがん検診(胃・肺・大腸)は、8月10日(水)に東開町内会総合福祉会館で開催します。市内在住であれば受診できますので、お気軽にご予約ください

がん検診対象者(令和5年4月1日~令和6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5年4月 1日時点で 40歳の方	令和5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 の受診	
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(発送は6月 月上旬予定)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