

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	☎(35)2800
名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み		
シェイプアップ エアロ 3回コース※	8月9日(水)、23日(水)、 30日(水) 10時~10時45分	15人	初めての方も安心 音楽に合わせて体を動かし脂肪 燃焼、体力UP	市内在住の高校生を 除く18歳以上で医師に よる運動制限のない方				
はじめてさんの 運動教室 6回コース※	8月18日~9月22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	運動が初めて・久しぶり の方、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	8月2日(水) 9時から電話で ※=1人1講座		
70歳からの 体力UP教室 3回コース※	8月21日~9月4日 毎週月曜日 全3回 14時~14時45分	10人	タオル体操で筋トレやストレッチ ステップ台で体力UP	市内在住の70歳以上で 医師による運動制限のない方				
健康・栄養相談	8月21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	8月2日(水) 9時から電話で		
血糖教室 3回コース	8月24日(水)、31日(水)、 9月6日(水) 10時~11時	12人	糖尿病の基礎知識、 予防のための食事や運動の紹 介、運動実践	市内在住の高校生を 除く18歳以上で医師に よる運動制限のない方	初回はなし	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	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 特定健診のみ 100 とまチョップポイント							詳保健センター	☎(35)0001
名称	とき	料金	対象	内容	申し込み			
総合健康診断 (人間ドック)	月~金曜日(祝日を除く) 受付=8時~10時	28,050円 ※市民以外44,000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月以降(残りわずか)	5,500円	該当者	人間ドックと同等	申し込み順			
特定健診	9月7日(水)、28日(水) 受付=8時~9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	☎(35)0001
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み				
子宮・乳	9月5日(水)、19日(水) 受付=13時・14時 10月3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	9月7日(水)、28日(水) 受付= 8時~9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

【巡回バス検診】令和4年度勇払地区、植苗地区で実施していたがん検診(胃・肺・大腸)は、8月8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 偶数歳になる方	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
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(かく 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