

## 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(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  | 9月11日(月)<br>9時～11時(時間予約制)                           | 16人 | 保健師、栄養士による<br>相談、血圧・体重測定                                 | 市内在住で高校生を除く<br>18歳以上の方                 | なし                     | 9月6日(水)<br>9時から電話で            |
| かんたんステップ<br>3回コース*                                       | 9月13日～27日<br>毎週水曜日<br>10時～10時45分                    | 12人 | ステップ台を使ったトレ<br>ニングで脂肪燃焼                                  | 市内在住の高校生を除く<br>18歳以上で医師による<br>運動制限のない方 | 室内用運動靴、<br>タオル、<br>飲み物 | 9月6日(水)<br>9時から電話で<br>※=1人1講座 |
| からだほぐし教室<br>3回コース*                                       | 9月25日～10月16日<br>毎週月曜日(10月9日を<br>除く)<br>14時～14時45分   | 12人 | ストレッチで身体を温め、<br>ストレッチポールを使い<br>柔軟性UP                     |  |                        |                               |
| はじめてさんの<br>運動教室<br>6回コース*                                | 9月29日～11月10日<br>毎週金曜日(11月3日を<br>除く)<br>9時45分～10時30分 | 8人  | 体力測定、有酸素運動、マ<br>シンを使った筋トレで体力<br>UP                       |  |                        |                               |
| 栄養教室<br>3つのお皿で<br>バランス良く!                                | 9月14日(水)<br>14時15分～15時                              | 8人  | バランス良く食事をとる<br>方法を学ぶ                                     | 市内在住で高校生を除く<br>18歳以上の方                 | なし                     | 9月6日(水)<br>9時から電話で            |
| 栄養教室<br>モリモリ食べよう!<br>秋野菜<br>2回コース                        | 9月28日(水)、10月5日(水)<br>14時15分～15時                     | 8人  | 野菜の上手なとり方や<br>簡単レシピを学ぶ                                   |  |                        |                               |
| あなたの食事、<br>診断しす  | 随時受付  | なし  | 2日分の食事記録をもと<br>に栄養士がカロリー、バラ<br>ンス、不足している栄養素<br>を診断、アドバイス |  |                        |                               |

| 健康診断 <b>特定健診のみ 100</b> 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<br>(人間ドック)                 | 月～金曜日(祝日を除く)<br>受付=8時～10時           | 28,050円<br>※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<br>(受付時間は個別に案内) |       |  |
| GOGO健診                            | 1月以降(残り定員わずか)                       | 5,500円                  | 該当者 | 人間ドックと同等                                  | 申し込み順 |  |
| 特定健診                              | 10月12日(水)、19日(水)、26日(水)<br>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 <b>100</b> 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                       | 10月15日(日) 受付=8時～10時 17日(水) 受付=13時・14時<br>11月7日(水) 受付=13時・14時 | 保健センター | 子宮=各50人<br>乳=各35人           | 保健センターへ<br>申し込み順  |  |  |
| 胃・肺・大腸                     | 10月12日(水)、19日(水)、26日(水) 受付=8時～9時<br>11月2日(水)、9日(水) 受付=8時～9時  |        | 胃=各25人<br>肺=各30人<br>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<br>偶数歳に<br>なる方 | 40歳以上              |                            |                    | 40歳以上<br>50歳未満 | 50歳以上  | 20歳以上            | 20歳以上で問診<br>により必要な方 | 令和5年4月<br>1日時点で<br>40歳の方             | 令和5年4月<br>1日時点で<br>20歳の方 |
| 内容   | 内視鏡検査                | バリウムによる胃部<br>エックス線 | 胸部<br>エックス線                | 免疫便<br>潜血検査<br>2日法 | マンモグラフィ        |        | 頸部(けいぶ)<br>細胞診検査 | 体部細胞診<br>検査         | 乳・子宮頸がん検診は同一年<br>度内に①か②どちらかのみ<br>の受診 |                          |
| 料金   | 2,000円               | 1,500円             | 200円(か<br>たん検査は<br>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<br>●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<br>どの身分証明書を持参           |                          |