

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、診断しますは対象外)			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
ズンバ GOLD 3回コース*	2月14日(水)、21日(水)、28日(水) 10時～10時45分	15人	初めての方でも安心 音楽を楽しみながら身体を動かす	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	室内用運動靴、タオル、飲み物	2月7日(水) 9時から電話で ※=1人1講座
70歳からの運動教室 6回コース*	2月19日～3月25日 毎週月曜日 全6回 14時～14時45分	10人	タオル体操やマシンを使ったトレーニングなどで体力UP	市内在住の70歳以上で医師による運動制限のない方		
栄養教室 もう我慢しなくていい! 間食のとり方	2月15日(水) 14時15分～15時	8人	間食の適正カロリーと上手なとり方を学ぶ	市内在住で高校生を除く 18歳以上の方	なし	2月7日(水) 9時から電話で
健康・栄養相談	2月19日(月) 9時～11時(時間予約制)	16人	保健師、栄養士による健診結果の見方、活かし方、食生活の相談など			
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			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)		
特定健診	3月14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 ㊟(35)0001	
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み		
子宮・乳	3月19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	3月14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
 ※令和5年度GOGO健診はご好評につき、受付は終了いたしました。受診ご希望の方は、タダとく健診で承ります

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	40歳以上			40歳以上	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実施時に、結核健康診断も受けられます