

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 📄 保健センター ☎ (35)2800

名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
姿勢改善 ストレッチポール	13日(月)、22日(水) 13時30分～14時30分	各15人	ストレッチポールを使い、姿勢の改善を体験・実感! (20歳以上で運動制限のない方)	室内用運動靴、 タオル、飲み物	事前予約必要 (申し込み順) 1日(水)から 受付開始
燃やそう体脂肪! ステップエクササイズ (全6回コース)	15日～★8月26日 毎 週水曜日 10時～11時 ※8月12日を除く		音楽に合わせてステップ台を昇降する有酸素運動が中心 (20～64歳で運動制限のない方)		
70歳からの 健やか体操教室	20日(月) 13時30分～14時30分	10人	体力測定、筋トレ、脳トレ、ストレッチ (70歳以上で運動制限のない方)		
からだフィットネス	28日(水) 10時～10時45分	20人	リズムカルな筋トレで楽しく脂肪燃焼! (20～74歳で、運動制限のない方)		
栄養教室 もったいな い!その保存と調理 ～夏野菜編～	30日(木) 13時30分～14時30分	15人	夏野菜の保存・調理法を知って効率よく栄養素をとる 方法 ※試食付き (20歳以上の方)	¥200円	
マシンから始める! からだ作り	毎週月・木曜日 9時30分～11時30分 ※23日を除く	なし	マシンを利用した筋トレ・有酸素運動 (健康教室などに参加された方で、運動制限のない方)	室内用運動靴、 タオル、飲み物	直接会場へ
健康・栄養相談	6日(月) 8時30分～10時30分		保健師・栄養士による相談、血圧、体重測定など (20歳以上の方)	なし	

● **健康診断** ※総合健康診断はポイント対象外。GOGO健診、特定健診(プレ特定健診)・後期高齢者健診は 100 とまチョップポイント 📄 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 (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、☎または保健センターへ(受付時間 は個別に案内)	
GOGO健診	11日(土)、★8月1日(土) 受付=8時～10時	5,500円	該当者 定各40人	短期人間ドック GOGO健診の詳細については、保険年金 課から送付される案内をご覧ください	
特定健診(プレ特定健診)・ 後期高齢者健診	16日(木) 受付=8時～10時	加入保険により 異なります		「特定健診・後期高齢者健診」については各加入保険先から送 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 ☎ (35)0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳	21日(水) 受付=13時～13時30分、14時～14時30分は乳のみ ★8月4日(水) 受付=13時～14時30分	保健センター	子宮=各50人 乳=各30人	大腸がんは7日前、 その他は前日まで に保健センターへ (申し込み順)
胃・肺・大腸	16日(木) 受付=8時～10時		胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし	
	13日(月) 8時～10時	桜木町内会センターハウス		
	14日(火) 8時～10時	柏木町町内会館		
	14日(火) 10時～12時	豊川コミュニティセンター		
	27日(月) 8時～10時	日吉体育館		
検診名	胃がん① 胃がん② 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	令和2年4月1日から令和3年3月31日までに以下の年齢になる方(胃がん内視鏡検査・乳・子宮頸がんは偶数歳になる方) 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2年4月1 日時時点で40歳で あった女性	令和2年4月1 日時時点で20歳で あった女性
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のどちらか一方しか受診できません	
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			無料クーポン券と保険証などの 身分証明書をお持ちください

● **女性限定がん検診** 医師・スタッフは全て女性で実施いたします。託児あり(事前予約制) 📄 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 胃・肺・大腸	18日(土) 受付=8時～10時	保健センター	検査ごとに 定員が異なります	10日(金)までに 保健センターへ
対象・料金	上記がん検診と同じ			
子宮・乳	18日(土) 受付=個別に案内			
対象	年度内39歳以下および奇数年齢の方			
料金	乳がん 6,600円～(税込) 子宮がん 3,300円～(税込)			

※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
 ※がん検診は市内医療機関でも実施しています