

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 ※オンラインフィットネス・栄養教室はポイント対象外 📍 保健センター ☎ (35)2800

名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
オンラインフィットネス(全3回コース)	14日、21日、28日 毎週水曜日 10時～10時40分	10人	自宅のできる有酸素運動と筋トレを、Zoomからリアルタイムで配信(20歳以上の方)	自宅のパソコン、スマートフォンなど(Wi-Fi環境推奨)	1日(休)から保健センターHPの「健康づくり」から
オンライン栄養教室	28日(休) 14時～14時40分		Zoomからリアルタイムで配信する教室(20歳以上の方)		
健康・栄養相談	19日(月) 9時～10時30分	なし	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	直接会場へ

● **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月29日(日)、12月12日(出) 受付＝8時～10時 ※11月14日実施分までは既に定員に達しています	5,500円	該当者 定各40人	短期人間ドックと同等	(注) GOGO健診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	12日(月)、19日(月)、26日(月)、★11月2日(月)、5日(休)、9日(月) 受付＝8時～10時	加入保険により異なります			(注) 「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	11日(日)、★11月1日(日) 受付＝8時～10時 20日(火) 受付＝13時～13時30分、14時～14時30分は乳のみ	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	12日(月)、19日(月)、26日(月)、★11月2日(月)、5日(休)、9日(月) 受付＝8時～10時			
	15日(休) 8時～10時	宮の森総合福祉会館	胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし	
	23日(金) 8時～10時	西町総合福祉会館		
	29日(木) 8時～10時	錦岡総合福祉会館		
	29日(木) 10時～12時	樽前交流センター		

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)							令和2年4月1日時点で40歳であった女性	令和2年4月1日時点で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(かくだん検査は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		

※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