

## 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	TEL(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*	10月11日(水)、18日(水)、25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	10月4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*	10月23日(月)、30日(月)、11月6日(月) 14時~14時45分	10人	タオル体操、筋トレ、ストレッチ、ステップ台などで体力UP	市内在住の70歳以上で医師による運動制限のない方				
健康・栄養相談	10月16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・生かし方、食生活の相談など	市内在住で高校生を除く 18歳以上の方	なし	10月4日(水) 9時から電話で		
血圧教室 3回コース	10月19日(水)、26日(水)、11月1日(水) 10時~11時	12人	自分でできる高血圧予防の方法を講話、運動実践を通して学ぶ	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			
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 <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	TEL(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	11月16日(水)、27日(月)、30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 <b>100</b> とまチョップポイント							詳保健センター	TEL(35)0001
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み				
子宮・乳	11月21日(水) 受付=13時~14時 12月2日(火) 受付=8時~14時 12月5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	11月16日(水)、27日(月)、30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

## 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
	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