

## 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
シェイプアップエアロ3回コース*	11月8日(水)、15日(水)、22日(水) 10時~10時45分	15人	初めての方も安心 音楽に合わせて体を動かし 脂肪燃焼、体力UP	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	11月1日(水) 9時から電話で ※=1人1講座
からだほぐし教室3回コース*	11月13日(月)、20日(月)、27日(月) 14時~14時45分	12人	ストレッチで身体を温め、 ストレッチポールを使い 柔軟性UP			
はじめてさんの運動教室6回コース*	11月17日~12月22日 毎週金曜日 全6回 9時45分~10時30分	8人	体力測定、有酸素運動、マシ ンを使った筋トレで体 力UP	運動が初めて、久しぶり の方で市内在住の高校生 を除く18歳以上で医師 による運動制限のない方		
リフレッシュ ヨガ3回コース*	11月29日(水)、 12月6日(水)、13日(水) 10時~10時45分	15人	初心者でも気軽に参加 できるヨガで心と身体を リフレッシュ	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		
健康・栄養相談	11月13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	11月1日(水) 9時から電話で
栄養教室 からだに良い油・ 悪い油	11月16日(水) 14時15分~15時	8人	油はからだに必要なもの からだに良い油とは何かを 学ぶ			
栄養教室 モリモリ食べよう! 冬野菜 2回コース	11月30日(水)、12月7日(水) 14時15分~15時		野菜の上手なとり方や 簡単レシピを学ぶ			
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			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 回(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	予約受付終了しました(タダとく検診のみ受付します)		該当者	人間ドック	対象者に送付の受診券が届いたら 予約可能	
特定健診	12月11日(月)、18日(月)、21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 回(35)0001		
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み		
子宮・乳	12月19日(火) 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	12月11日(月)、18日(月)、21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	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 の受診	
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