

## 保健センター(ハスカッププラザ)


健康教室・健康相談 **300**とまこまポイント(健康・栄養相談は対象外) **申詳**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
<b>ズンバ 3回コース*</b>	5月15日~29日 毎週水曜日 全3回 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	5月8日(水) 9時から電話で ※=1人1講座
<b>リラックス ヨガ 3回コース*</b>	5月17日~31日 毎週金曜日 全3回 10時~10時45分	15人	初めての方でも安心して参加 できるヨガで全身を気持ちよく伸ばしほぐす			
<b>70歳からの 運動教室 6回コース*</b>	5月20日~6月24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筋トレ、ストレッチなどで体力UP			
<b>栄養教室 食べよう旬野菜! ~春夏編~</b>	5月23日(木) 14時15分~15時	8人	野菜の上手なとり方を学ぶ	市内在住で高校生を除く 18歳以上	なし	5月8日(水) 9時から電話で
<b>健康・栄養相談</b>	随時受付	なし	保健師、栄養士による健診結果の見方、活かし方、食生活の電話相談または来所相談(予約)に応じます			電話で

健康診断 **特定健診のみ 100**とまこまポイント **申詳**保健センター **TEL(35)0001**

名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
<b>総合健康診断 (短期人間ドック)</b>	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 ※詳細は保健センターへ (受付時間は個別案内)	

がん検診 **100**とまこまポイント **申詳**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
<b>子宮・乳</b>	5月21日(水)、6月4日(水) 受付=13時・14時	保健センター	子宮=各50人 乳=各35人 申し込み順	電話または二次元コードで 

※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6年4月1日~令和7年3月31日に下記年齢になる方)、および料金表

	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
<b>対象</b>	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6年4月 1日時点で 40歳の方	令和6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					
<b>内容</b>	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どちらかのみを受診	
<b>料金</b>	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