

保健センター(ハスカッププラザ)

● 健康教室・健康相談

100 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
体組成・体力測定	22日(休) 13時30分～15時	20人	体組成・体力測定を実施し、おすすめの運動を紹介 (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(休)から受付開始
ボディエクササイズ (全6回コース)	30日～★10月4日 毎週金曜日 10時～11時	15人	キックやパンチを使った有酸素運動 (20～64歳で運動制限のない方)		
マシンから始める！ からだづくり	毎週月・木曜日 9時30分～11時30分 ※12日、15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)	なし	直接会場へ
健康・栄養相談	19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)		
健幸レストラン	28日(休) 12時～13時30分	30人	保健センター管理栄養士と料亭於久仁のコラボランチを食べながら健康的な食事を学ぶ ※200とまチョップポイント	¥1,000円 ※3種類以上のがん検診受診者の方は結果表持参で700円	事前予約必要 (申し込み順) 26日(月)まで受け付け

● 健康診断

※総合健康診断はポイント対象外。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	27,540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)	
特定健診(プレ特定健診)・ 後期高齢者健診	22日(休)、26日(月)、★9月2日(月) 受付＝8時～10時	加入保険により 異なります	該当者 ☎各40人	血液検査 (注)「特定健診(プレ特定健診)・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	20日(休)、★9月3日(休) 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	22日(休)、26日(月)、★9月2日(月) 受付＝8時～10時		明野柳町総合福祉会館 しらかば総合福祉会館 柏木町町内会館 東開町町内会総合福祉会館		胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし				
	19日(月) 8時～10時								
	21日(休) 8時～10時								
	30日(金)、★9月6日(金) 8時～10時								
★9月4日(休) 8時～10時	東開町町内会総合福祉会館								
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	平成31年4月1日から令和2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)							平成31年4月1日時点で40歳であった女性	平成31年4月1日時点で20歳であった女性
	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		
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(かくたん検査は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

※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