


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(健康・栄養相談のみ対象)		詳保健センター ㊟(35)2800	
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
健康・栄養相談	13日(月) 9時～10時30分	14人	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	1日(火) 8時30分から電話で
オンラインストレッチ	6日～27日 毎週月曜日 全3回 10時～10時45分 ※20日を除く	10人	けが予防のための全身ストレッチをZoomからリアルタイムで配信	自宅のパソコンやスマートフォンなど(Wi-Fi環境推奨)	保健センターHPで ※ストレッチ、フィットネス=開催の3日前まで ※料理教室=開催の7日前まで 
オンラインフィットネス	9日～30日 毎週木曜日 全3回 10時～10時45分 ※23日を除く		パンチやキックなどを取り入れた脂肪燃焼運動をZoomからリアルタイムで配信		
オンライン料理教室	2日～30日 毎週木曜日 全4回 14時～15時 ※23日を除く	8人	Zoomを使って一緒にクッキング♪(20歳以上の方)		
食事診断	随時受付	なし	2日分の食事記録に基づいて栄養士よりアドバイスをします	なし	詳細は保健センターへ

健康診断		総合健康診断はポイント対象外。GOGO健診、特定健診は100とまチョップポイント		詳保健センター ㊟(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、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	★12月11日(土) 受付=8時～10時 ※11月6日(土)まで定員に達しています	5,500円	該当者	短期人間ドックと送付の案内をご覧ください	
特定健診	30日(木) 受付=8時～10時 ★10月4日(月)	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		100とまチョップポイント		詳保健センター ㊟(35)0001	
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み	
子宮・乳	12日(日) 受付=8時～10時 21日(火) 受付=13時～14時30分 ★10月5日(火)	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	30日(木) 受付=8時～10時 ★10月4日(月)		胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし		
	27日(月) 受付=①8時 ②9時30分	①新明町総合福祉会館 ②沼ノ端コミセン			

※年度末は混雑が予想されます。早めの予約をお願いします。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3年4月1日～令和4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 偶数歳になる方	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3年4月1日時点で40歳の方	令和3年4月1日時点で20歳の方
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どちらかのみを受診	
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持参	

※65歳以上の方は保健センター実施の肺がん検診時に、結核健康診断も受けられます

女性限定がん検診 医師・スタッフは全て女性で実施します

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳 胃・肺・大腸	12日(日) 受付=8時～10時 ※胃がんについてはバリウムのみ	保健センター	検査ごとに異なる	前日までに保健センターへ(申し込み順)
対象・料金	上記に該当される方			
子宮・乳	12日(日) ※受付時間は個別に案内			
対象	上記のがん検診と同時に受診される方(奇数年齢も可)			
料金	乳がん=6,600円から 子宮がん=3,300円			