


## 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(オンラインフィットネス・料理教室、食事診断は対象外)						詳保健センター ㊟(35)2800	
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み		
初めて ヨガ	12日～26日 毎週水曜日 全3回 9時30分～10時30分	5人	初心者でも気軽に参加できるヨガ。心と身体をリフレッシュ(市内在住の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	4日(火) 8時30分から電話で		
健康・栄養相談	17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			
オンラインフィットネス	17日～31日 毎週月曜日 全3回 13時30分～14時15分	10人	自宅で簡単にできる脂肪燃焼運動(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 ※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		
オンライン料理教室(4回コース)	20日～★2月10日 毎週木曜日 全4回 14時～15時	8人	Zoomを使って一緒にクッキング♪(20歳以上の方)				
姿勢改善ストレッチポール	14日～★2月4日 毎週金曜日 全4回 9時30分～10時30分	5人	ストレッチポールを使い、姿勢改善を体験・実感!(市内在住の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	4日(火) 8時30分から電話で		
解消!! 自粛太り～太る習慣 やせる習慣～(3回コース)	★2月10日～24日 毎週木曜日 全3回 10時～11時30分		最近、服がきついなと感じる方、やせる習慣のコツをお伝えします。講話、簡単な運動、体力測定(市内在住の20歳以上で、運動制限のない方)		★2月1日(火) 8時30分から電話で		
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	なし	詳細は保健センターへ		

健康診断 <b>総合健康診断はポイント対象外。GOGO健診、特定健診は100</b> 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	お問い合わせください	5,500円	該当者	短期人間ドックと同等	平日・土日実施 まずはお問い合わせください		
特定健診	20日(木)、24日(月)、27日(木) 受付=8時～10時 ★2月3日(木)、7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 <b>100</b> 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	16日(日) 受付=8時～9時30分 18日(火)、★2月1日(火) 受付=13時～14時	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	20日(木)、24日(月)、27日(木) 受付=8時～10時 ★2月3日(木)、7日(月)		胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし				

※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
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