

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(オンラインフィットネス、食事診断は対象外)		詳保健センター 電(35) 2800	
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
健康・栄養相談	11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(市内在住で20歳以上の方)	なし	1日(金) 8時30分から電話で
楽しく体を動かそう 体力UP教室 (6回コース)	15日(金)、22日(金)、★5月6日(金)、 13日(金)、20日(金)、27日(金) 9時30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、ストレッチなどで体力UP! (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	
ステップ 30 (3回コース)	13日(水)、20日(水)、27日(水) 9時30分～10時15分		ステップ台を使ったトレーニングで脂肪燃焼。膝や腰にも負担が少ない運動です(市内在住の20歳以上で運動制限のない方)		
ズンバ GOLD (3回コース)	13日(水)、20日(水)、27日(水) 11時～11時45分		世界の音楽を楽しみながら身体を動かします(市内在住の20歳以上で運動制限のない方)		
姿勢改善 ストレッチポール	25日(月) 13時30分～14時30分		ストレッチポールを使い、姿勢改善を体験・実感! 筋膜リリースで硬くなった筋膜を改善(市内在住の20歳以上で運動制限のない方)		
オンラインフィットネス	11日(月)、18日(月) 13時30分～14時15分	各10人	自宅で簡単に行える脂肪燃焼運動(Zoomからリアルタイムで配信)		パソコンやタブレット端末など (Wi-Fi環境推奨)
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が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		詳保健センター 電(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)	

がん検診		100 とまチョップポイント		詳保健センター 電(35) 0001	
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み	
子宮・乳	5日(火)、19日(火) 受付=13時～14時	保健センター	子宮=各50人 乳=各35人	前日までに保健センターへ(申し込み順)	

*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4年4月1日～令和5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	20歳以上で問診により必要な方	令和4年4月1日時点で40歳の方	令和4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