


## 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(オンライン教室、食事診断は対象外)		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	
健康・栄養相談	8月8日(月) 9時~11時(時間予約制)	16人	保健師・栄養士による 相談、血圧、体重測定	市内在住で高校生を 除く18歳以上の方	なし		
ストレッチ ヨガ (3回コース)	8月31日、9月7日、14日 毎週水曜日 全3回 いずれも9時15分~10時 15分	10人	初めての方でも安心して 参加できるヨガ				
シェイプアップ エアロ (3回コース)	8月31日、9月7日、14日 毎週水曜日 全3回 いずれも10時45分~11時 45分	8人	音楽に合わせ体を動かし、 脂肪燃焼、体力UP 簡単な動きで行うので 初めての方も安心	市内在住の高校生を 除く18歳以上で運動 制限のない方	室内用運動靴、 タオル、飲み物	8月3日(水) 9時から電話で	
姿勢改善 ストレッチポール	8月29日(月) 13時30分~14時30分	10人	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				
オンライン教室	詳しい日程は保健センター HPをご覧ください	8~10人	「オンラインフィットネス」 「オンライン栄養教室」 Zoomからリアルタイム で配信	なし	パソコンやタブ レット端末など (Wi-Fi環境推奨)	下記 二次元コードで 	
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	市内在住で20歳以上 の方	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		保健センター		TEL(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月実施分から予約可	5,500円	該当者	短期人間ドックと同等	お早めにご予約ください		
特定健診	8月22日(月)、9月1日(水)、5日(月) 受付=8時~10時	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		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			
子宮・乳	8月20日(土) 受付=8時~9時30分、 9月6日(火) 受付=13時、14時	保健センター	子宮=各50人 乳=各35人	保健センターへ 申し込み順			
胃・肺・大腸	8月22日(月)、9月1日(水)、5日(月) 受付=8時~10時		胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし				
	8月29日(月) 受付=8時~9時	東開町内会総合福祉会館(検診バス)					

※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 偶数歳になる方	40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
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 の受診
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