


## 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	9月12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		
はじめてさんの運動教室 6回コース	9月16日~10月28日 毎週金曜日 全6回 いずれも10時~10時45分 ※9月23日を除く	8人	初めての方、久々に運動する方、体力測定、有酸素運動、マシンを使った筋トレで体力UP	市内在住で高校生を除く18歳以上の運動制限のない方	室内用運動靴、タオル、飲み物	9月7日(水) 9時から電話で ※1人1講座	
血糖教室 2回コース	9月21日(水)、28日(水) いずれも9時45分~11時45分		糖尿病とは何か、予防のための食事や運動の紹介や実技				
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	「フィットネス」「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)	二次元コードで 	

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	9月15日(水) 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	9月20日(火) 受付=8時~9時30分 10月4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	9月15日(水) 受付=8時~10時		胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし				
	9月14日(火) 受付=8時~9時	しらかば総合福祉会館(検診バス)					

女性限定がん検診		100とまチョップポイント		保健センター		TEL(35) 0001	
実施検診	とき	ところ	定員	申し込み			
特定健診 胃・肺・大腸	10月6日(水) 受付=8時~10時 ※胃内視鏡も受診可	保健センター	検査ごとに定員が異なります	9月30日(金)までに保健センターへ			

※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	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										
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	