

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)				詳保健センター TEL(35) 2800		
名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
ベーシックステップ	2月6日(月) 13時45分～14時30分	8人	ステップ台を使ったトレーニングで脂肪燃焼	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	2月1日(水) 9時から電話で
エアロビクス3回コース	2月8日(水)、15日(水)、22日(水) 10時～10時45分		音楽に合わせて体を動かし脂肪燃焼、体力UP(初めての方も安心)			
栄養教室からだに良い油・悪い油	2月9日(水) 14時～14時45分		油はからだに必要なもの。からだに良い油とは何かを学ぶ	市内在住で高校生を除く18歳以上の方 ※初参加の方優先	なし	
健康・栄養相談	2月13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	
むくみスッキリ教室2回コース	2月13日(月)、27日(月) 13時45分～14時30分	10人	青竹を使って冷えやむくみを解消	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	
栄養教室風邪、感染予防～免疫力UP～	2月16日(木) 14時～14時45分	8人	菌に負けない強い身体をつくる食事術	市内在住で高校生を除く18歳以上の方 ※初参加の方優先	なし	
あなたの食事、診断します	随時受付	なし	2日分の食事記録をもとに栄養士がカロリー、バランス、不足している栄養を診断、アドバイス	市内在住で高校生を除く18歳以上の方	なし	詳細は保健センターへ

健康診断 100 とまチョップポイント				詳保健センター 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)		
特定健診	3月6日(月) 受付=8時～10時	加入保険により異なります	該当者	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 TEL(35) 0001		
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み		
子宮・乳	①2月19日(日) ②21日(火) ③3月7日(火) 受付=①8時～10時、②③13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	3月6日(月) 受付=8時～10時		胃=25人 肺=30人 大腸は定員なし			

※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	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