

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(健康・栄養相談、あなたの食事、診断しすは対象外)							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		
健康・栄養相談	4月10日(月) 9時～11時(時間予約制)	16人	生活習慣病について、健診結果の見方、食生活など保健師、栄養士による相談	市内在住で高校生を除く18歳以上の方	なし	4月5日(水) 9時から電話で ※=1人1講座		
*シェイプアップエアロ3回コース	4月12日(水)、19日(水)、26日(水) 10時～10時45分	15人	音楽に合わせて体を動かし脂肪燃焼、体力UP初めの方でも安心	市内在住の高校生を除く18歳以上で医師による運動制限のない方	室内用運動靴 タオル 飲み物			
*70歳からの体力UP教室3回コース	4月24日(月)、5月8日(月)、15日(月) 14時～14時45分	10人	シルバーリハビリ体操筋トレ、脳トレなどで体力UP	市内在住の70歳以上で医師による運動制限のない方				
栄養教室からだに良い油・悪い油	4月27日(水) 14時15分～15時	8人	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	なし	詳細は保健センターへ		
あなたの食事、診断しす	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、不足している栄養素を診断、アドバイス					

健康診断							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)				

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	4月18日(火) 受付=13時・14時	保健センター	子宮=50人 乳=35人	保健センターへ申し込み順		

*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

【巡回バス検診】令和4年度に勇払地区、植苗地区で実施していたがん検診(胃・肺・大腸)は、8月10日(水)に東開町内会総合福祉会館で開催します。市内在住であれば受診できますので、お気軽にご予約ください

がん検診対象者(令和5年4月1日～令和6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5年4月1日時点で40歳の方	令和5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(発送は6月上旬予定)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