

## 保健センター(ハスカッププラザ)

健康教室・健康相談 **300**とまこまポイント(健康・栄養相談は対象外) **申詳**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
<b>ズンバ 3回コース*</b>	5月15日~29日 毎週水曜日 全3回 10時~10時45分	15人	初めての方でも安心 音楽を楽しみながら身体を動かす	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	5月8日(水) 9時から電話で ※=1人1講座
<b>リラックス ヨガ 3回コース*</b>	5月17日~31日 毎週金曜日 全3回 10時~10時45分	15人	初めての方でも安心して参加できるヨガで全身を気持ちよく伸ばしほぐす			
<b>70歳からの 運動教室 6回コース*</b>	5月20日~6月24日 毎週月曜日 全6回 14時~14時45分	10人	タオル体操やマシンを使った筋トレ、ストレッチなどで体力UP			
<b>栄養教室 食べよう旬野菜! ~春夏編~</b>	5月23日(水) 14時15分~15時	8人	野菜の上手なとり方を学ぶ	市内在住で高校生を除く 18歳以上	なし	5月8日(水) 9時から電話で
<b>健康・栄養相談</b>	随時受付	なし	保健師、栄養士による健診結果の見方、活かし方、食生活の電話相談または来所相談(予約)に応じます			電話で

健康診断 **特定健診のみ 100**とまこまポイント **申詳**保健センター **TEL(35)0001**

名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
<b>総合健康診断 (短期人間ドック)</b>	月~金曜日(祝日を除く) 受付=8時~10時	28,050円 ※市民以外44,000円	希望者	事前予約必要 ※詳細は保健センターへ (受付時間は個別案内)	

がん検診 **100**とまこまポイント **申詳**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
<b>子宮・乳</b>	5月21日(水)、6月4日(水) 受付=13時・14時	保健センター	子宮=各50人 乳=各35人 申し込み順	電話または二次元コードで 

※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6年4月1日~令和7年3月31日に下記年齢になる方)、および料金表

	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
<b>対象</b>	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6年4月1日時点で40歳の方	令和6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					
<b>内容</b>	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どちらかのみを受診	
<b>料金</b>	2,000円	1,500円	200円(かくだん検査は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実施時に、結核健康診断も受けられます