

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
身体をほぐして 姿勢改善教室 3回コース※	7月8日(月)、22日(月)、 29日(月) 14時～14時45分	12人	ストレッチで身体を温め、 ストレッチボールを使い柔軟性UP			
ズンバ 3回コース※	7月10日～24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	7月3日(水) 9時から電話で ※1人1講座
体力測定会	7月26日(金) 9時45分～11時45分	10人	体力測定・体組成測定で 体の状態を確認			
栄養教室 食べよう旬野菜！ ～春夏編～	7月11日(木) 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歳以上の方	なし	7月3日(水) 9時から電話で
栄養教室 始めよう！ 減塩生活	7月25日(木) 14時15分～15時		おいしく簡単に 減塩できる方法を学ぶ			
健康・栄養相談	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 とまチョップポイント 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
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 ※市民以外44,000円	希望者	電話または二次元コードで 	
GOGO健診	日程を案内しますので ご連絡ください	5,500円	該当者		
特定健診	7月11日(木)、22日(月) 受付＝8時～9時	加入保険により異なります	該当者		

がん検診 100 とまチョップポイント 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
子宮・乳	7月16日(火)、8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	電話または二次元コードで 
胃・肺・大腸	7月11日(木)、22日(月) 受付＝8時～10時		胃＝各25人 肺＝各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
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					
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実施時に、結核健康診断も受けられます