

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
70歳からの運動教室 6回コース※	8月19日・26日・ 9月2日・9日・30日・ 10月7日 毎週月曜日 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	市内在住の70歳以上で医師による運動制限のない方		
シェイプアップエアロ 3回コース※	8月21日・28日・9月4日 毎週水曜日 10時～10時45分	15人	初めての方も安心 音楽に合わせて体を動かし 脂肪燃焼、体力UP	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	8月7日(水) 9時から電話で ※1人1講座
リラックスヨガ 3回コース※	8月23日・30日・9月6日 毎週金曜日 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			
栄養教室 基本を学ぼう! バランス食	8月29日(木) 14時15分～15時	8人	バランスよく食事をする 方法を学ぶ	市内在住で高校生を除く 18歳以上	なし	8月7日(水) 9時から電話で
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来所 相談(要予約)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	お問い合わせください ※残りわずか	5,500円	該当者		
特定健診	お問い合わせください	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 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	8月20日(火)、9月3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	お問い合わせください		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