

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、食事診断は対象外) **申請保健センター** 電話(35)2800

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
かんたんステップ 3回コース*	9月11日~25日 毎週水曜日 10時~10時45分	12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	9月4日(水) 9時から電話で ※1人1講座
初心者の運動教室 6回コース*	9月13日~10月18日 毎週金曜日 9時45分~10時30分	8人	体力測定、有酸素運動、マシンを使った筋トレで体力UP	運動が初めて、久しぶりの方で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		
栄養教室 上手に付き合う! 間食のコツ	9月12日(木) 14時15分~15時	8人	間食の適正量と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	9月4日(水) 9時から電話で
栄養教室 骨コツ改善! 食生活	9月19日(木) 14時15分~15時	8人	骨や筋肉を丈夫にする食事のとり方を学ぶ			
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、食生活について電話相談または対面での相談(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 **申請保健センター** 電話(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	9月12日、19日、26日、10月3日 いずれも木曜日 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 **申請保健センター** 電話(35)0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳	9月17日(火)、10月1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 偶数歳になる方	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
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(けいび)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	
料金	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