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) ☎保健センター ☎(35)2800

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
リフレッシュ ヨガ 3回コース*	11月13日~27日 毎週水曜日 10時~10時45分	15人	初心者でも安心して参加 できるヨガ 全身を気持ちよく伸ばし ほぐす	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	11月6日(水) 9時から電話で ※1人1講座 ※血圧測定・体 調確認実施後、 見学となる場合 あり ※詳細は保健セ ンターHPで
転倒予防教室 3回コース*	11月15日~29日 毎週金曜日 10時~10時45分	12人	転倒予防のための体幹や 下半身を強化するトレー ニング			
冷えむくみ スッキリ教室 3回コース*	11月18日~12月2日 毎週月曜日 14時~14時45分	12人	青竹を使って冷えやむく みを解消			
血糖教室 3回コース	11月21日(木)、28日(木)、 12月4日(水) 10時~11時	12人	糖尿病の基礎知識 予防のための食事や運動 の紹介、実践	市内在住の高校生を除く 18歳以上の方	なし	11月6日(水) 9時から電話で
栄養教室 基本を学ぼう! バランス食	11月14日(木) 14時15分~15時	8人	バランス良く食事をとる 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 生活について電話相談ま たは来所相談(予約)に応 じます			電話で

健康診断 **100** とまこまポイント ☎保健センター ☎(35)0001

名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
総合健康診断 (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	5,500円			
特定健診	11月11日(月)、21日(木)、28日(木)、 12月5日(木)、9日(月) 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** とまこまポイント ☎保健センター ☎(35)0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳	11月19日(火)、12月3日(火)=受付13時~14時 ※12月1日(日)=午前・午後あり	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	11月11日(月)・21日(木)・28日(木)、12月5日(木)・9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

対象	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	
	50歳以上	偶数歳になる方	40歳以上		40歳以上	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(けいぶ) 細胞診検査
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