

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*	12月9日～令和7年2月3日 毎週月曜日 14時～14時45分 ※12月30日、1月6日、13日を除く	10人	タオル体操やマシンを使った筋トレ、ストレッチ等で体力UP	市内在住の70歳以上で医師による運動制限がない方		12月4日(水) 9時から電話で
かんたんステップ 3回コース*	12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	※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
体力測定会*	12月13日(金) 9時45分～11時15分	10人	体力測定・体組成測定で体の状態を確認			
栄養教室 上手に付き合う! 間食のコツ	12月19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	市内在住の高校生を除く18歳以上の方	なし	12月4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 (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	
特定健診	12月16日(月)、23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	12月17日(火)、令和7年1月7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	12月16日(月)、23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