

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)				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
リフレッシュ ヨガ 3回コース*	1月15日～29日 毎週水曜日 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 全身を気持ちよく伸ばしてほしい方	市内在住の70歳以上で 医師による運動制限がない方	室内用運動靴 タオル 飲み物	1月8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
初心者の 運動教室 6回コース*	1月17日～2月21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		
運動教室(講座) 楽しく安全に歩こう!	1月30日(木) 14時～14時45分	8人	安全に運動するためのポイント、歩き方のコツ		室内用運動靴	1月8日(水) 9時から電話で
おいしく簡単に減塩できる方法を学ぶ	1月16日(木) 14時15分～15時	8人	おいしく簡単に減塩できる方法を学ぶ	市内在住の高校生を除く18歳以上の方		
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		なし	電話で

健康診断 特定健診のみ 100 とまこまポイント				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	1月16日(木)、23日(木)、27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				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	1月18日(土) 受付＝8時～14時 1月21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 		
乳がん	1月28日(火) 受付13時～14時					
胃・肺・大腸	1月16日(木)、23日(木)、27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