

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
冷えむくみ スッキリ教室 3回コース	2月10日～3月3日 毎週月曜日 14時～14時45分 ※2月24日を除く	12人	青竹を使って 冷えやむくみを解消	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	2月5日(水) 9時から電話で
ズンバ 3回コース	2月12日～26日 毎週水曜日 10時～10時45分	15人	初めての方でも安心 音楽を楽しみながら 身体を動かす			※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	2月28日～3月14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			
運動教室(講座) 楽しく安全に 歩こう!	2月20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 (血圧測定あり)	市内在住の高校生を除く 18歳以上の方	室内用運動靴	2月5日(水) 9時から電話で
栄養教室 骨コツ改善! 食生活	2月13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		なし	
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	2月13日(木)、20日(木)、27日(木) 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	2月16日(日) 受付＝8時～14時 2月18日(火) 受付13時・14時 3月4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	2月25日(火) 受付13時・14時			
胃・肺・大腸	2月13日(木)、20日(木)、27日(木) 受付＝8時～10時		胃＝各25人 肺＝各30人 大腸は定員なし	

※年度末は混雑しますので、早めの受診をお願いします
※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