

保健センター(ハスカッププラザ)

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)0080

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	3月10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 ※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 申詳保健センター TEL(35)0080

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳	3月18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	3月10日(月) 受付＝8時～10時		胃＝各25人 肺＝各30人 大腸は定員なし	

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
身体をほぐして 姿勢改善教室 3回コース	3月10日～24日 毎週月曜日 14時～14時45分	12人	ストレッチポールを使い 姿勢改善・柔軟性UP	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	3月5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
シェイプアップ エアロ 3回コース	3月12日～26日 毎週水曜日 10時～10時45分	15人	初めての方も安心 音楽に合わせ体を 動かし脂肪燃焼、体力UP			
初心者 の運動教室 6回コース	3月21日～4月25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			
栄養教室 上手に付き合う! 間食のコツ	3月13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	3月5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

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