

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** とまごショップポイント ☎保健センター ☎(35)0080

名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
特定健診	4月21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	
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	

がん検診 **100** とまごショップポイント ※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 ☎保健センター ☎(35)0080

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳	4月8日(火)・15日(火)・22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	4月21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** とまごショップポイント(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
70歳からの運動教室 6回コース	4月21日~6月2日 毎週月曜日 ※5月5日除く 14時~14時45分	10人	タオル体操 マシンを使用した筋トレ ストレッチなどで体力UP	市内在住の70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	4月11日(金) 9時から電話で 運動教室は ※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
かんたん ピラティス 3回コース	4月23日~5月7日 毎週水曜日 10時~10時45分	15人	初心者でも気軽に参加できる ピラティス ボールを使ってインナーマッ スルを整え姿勢改善	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		
栄養教室 骨コツ改善! 食生活	4月17日(木) 14時15分~15時	12人	骨を丈夫にする 食事を学ぶ	市内在住の高校生を除く 18歳以上の方	なし	4月11日(金) 9時から電話で
健康・栄養相談	随時受付	なし	保健師・栄養士による健康・栄 養に関する相談、健診結果の見 方、食事などに関する相談、来 所相談(要予約)			保健センターへ

がん検診対象者(令和7年4月1日~令和8年3月31日まで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	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7年4月 1日時点で 40歳の方	令和7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	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 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 ●一定の障害がある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