

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、あなたの食事、診断しすは対象外) 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
健康・栄養相談	1月15日(月) 9時~11時(時間予約制)	16人	保健師、栄養士による健診結果の見方、活かし方、食生活の相談など	市内在住で高校生を除く18歳以上の方	なし	1月10日(水) 9時から電話で
むくみスッキリ教室 3回コース*	1月15日(月)、22日(月)、 29日(月) 14時~14時45分	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	1月10日(水) 9時から電話で ※=1人1講座
リフレッシュ ヨガ 3回コース*	1月17日(水)、24日(水)、 31日(水) 10時~10時45分	15人	初心者でも気軽に参加できるヨガで心と身体をリフレッシュ			
はじめてさんの 運動教室 6回コース*	1月19日~3月1日 毎週金曜日 全6回 9時45分~10時30分 ※2月26日を除く	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 モリモリ食べよう! 冬野菜 2回コース	1月25日(水)、2月1日(水) 14時15分~15時	8人	野菜の上手なとり方や 簡単レシピを学ぶ	市内在住で高校生を除く18歳以上の方	なし	1月10日(水) 9時から電話で
あなたの食事、 診断しす	随時受付	なし	2日分の食事記録をもとに 栄養士がカロリー、バランス、 不足している栄養素を 診断、アドバイス			詳細は 保健センターへ

健康診断 特定健診のみ 100 とまチョップポイント 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	事前予約必要。詳しくは、市HPまたは保健センターへ (受付時間は個別に案内)		
特定健診	2月15日(水)、22日(水)、26日(月)、29日(木) 受付=8時~9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 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20日(火) 受付=13時・14時 3月5日(火) 受付=13時・14時	保健センター	子宮=各50人 乳=各35人	保健センターへ 申し込み順
胃・肺・大腸	2月15日(水)、22日(水)、26日(月)、29日(木) 受付=8時~9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

*令和5年度GOGO健診はご好評につき、受付終了しました。受診希望の方は、タダとく健診で承ります

がん検診対象者(令和5年4月1日~令和6年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

検診名	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歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方	令和5年4月1日時点で40歳の方	令和5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