


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、診断しますは対象外)							詳保健センター ㊧(35)2800
名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み	
かんたんステップ 3回コース*	3月13日(水)、27日(水)、 4月3日(水) 10時~10時45分	12人	ステップ台を使ったトレーニングで脂肪燃焼	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6日(水) 9時から電話で ※=1人1講座	
はじめてさんの 運動教室 6回コース*	3月15日~4月26日 毎週金曜日 全6回 9時45分~10時30分 ※3月29日を除く	8人	有酸素運動、マシンを使った筋トシ、体力測定で体力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			
健康・栄養相談	3月11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			3月6日(水) 9時から電話で	
栄養教室 3つのお皿で バランス良く!	3月14日(水) 14時15分~15時	8人	バランス良く食事をとる方法を学ぶ	市内在住で高校生を除く18歳以上の方	なし		
あなたの食事、 診断します	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

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)	

がん検診 100とまチョップポイント

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳	令和5年度分の受付は終了しました。 乳・子宮がん検診は2年に1度対象です。例年12月には、定員に達してしまいますので4・5月にご連絡をお願いします。 ※身体状況により、受診できない場合もありますのでご相談ください。			保健センターへ 申し込み順 

※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	
対象	50歳以上 偶数歳になる方	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	
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	
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								

※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