

## 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
からだほぐし教室 3回コース*	4月15日～5月13日 毎週月曜日 全3回 14時～14時45分 ※4月29日、5月6日を 除く	12人	ストレッチで身体を温めス トレッチポールを使い柔軟 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	4月10日(水) 9時から電話で ※=1人1講座
シェイプアップ エアロ 3回コース*	4月17日～5月1日 毎週水曜日 全3回 10時～10時45分	15人	初めての方も安心で音楽に 合わせ体を動かし脂肪燃焼、 体力UP			
栄養教室 始めよう! 減塩生活	4月18日(木) 14時15分～15時	8人	おいしく簡単に減塩できる 方法を学ぶ	市内在住で高校生を除く 18歳以上	なし	4月10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


健康診断 特定健診のみ 100 とまチョップポイント

保健センター ☎(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 ※詳細は保健センターへ (受付時間は個別案内)	

がん検診 100 とまチョップポイント

保健センター ☎(35)0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳	4月16日(火) 受付=13時・14時	保健センター	子宮=各50人 乳=各35人 申し込み順	電話または二次元コードで 

※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
	50歳以上	40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
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
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