＜後期高齢者医療被保険者の皆様へ＞

資格喪失後に本状が届いた場合は、行き違いを何卒ご容赦ください。また、本状は破棄願います。

令和7年度

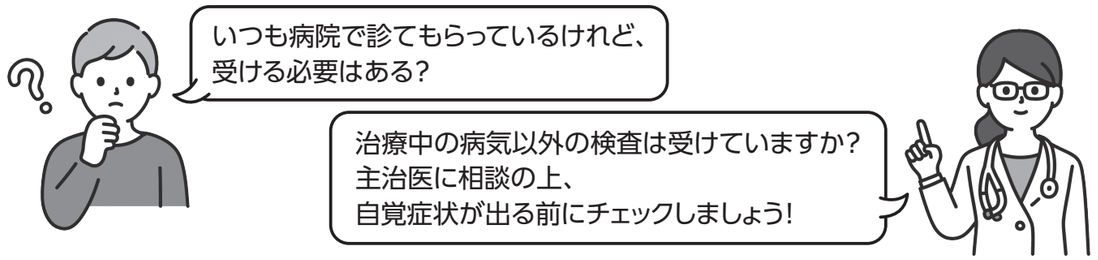
タダとく健診のお知らせ

（健康診査・がん検診）

皆さんは、日本人の死亡原因の大半をがんと生活習慣病が占め、苫小牧市では腎不全による死亡が国と全道の２倍に上るというデータがあるのをご存じでしょうか。また、人工透析患者数も増加傾向にあり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病が原因となる症例が７割以上との報告もあります。

重大な病気も早期であればあるほど、治療効果が上がる確率が高くなり、治療費も安く済みます。

自覚症状がなくても、予防や早期発見のために、定期的な健康チェックを行いましょう。



名称（検査方法）	後期高齢者医療健康診査	胃がん検診	
		（胃内視鏡検査）	（胃バリウム検査）
対象	受診日時点で北海道後期高齢者医療広域連合の被保険者[1]	年度内 50 歳以上・偶数年齢（男女）	年度内 40 歳以上（男女）
受診できる回数	年1回（年度）	2年に1回（年度）	年1回（年度）
実施目的	生活習慣病や加齢に伴う心身の衰え（フレイル）等のチェックや必要な支援へつなぐこと	がんを早期発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減少させること	
受診期限	**令和8年2月28日**	**令和8年3月31日**	
検査内容	基本健診 身体計測、血圧測定、血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査 詳細健診（医師の判断による実施） 貧血検査、心電図検査、眼底検査、腎機能検査	口又は鼻から内視鏡を挿入し、胃の内部を観察する検査です。	バリウムと呼ばれる造影剤を飲んで胃を膨らませ、X線（レントゲン）を連続照射しながら胃の内部を観察する検査です。
予約申込・受診先	**健康診査を実施する医療機関（p. 4）へ直接予約・受診**	**がん検診[2]を実施する医療機関（p. 4）へ直接予約・受診** 医療機関に予約をされる際に、「苫小牧市が実施するがん検診を受診したい」とお伝えください。	
持ち物	保険資格を証明する書類（マイナ保険証等、p. 2） 受診券（ピンク色の用紙） 前年度の結果（ある場合のみ）		
自己負担額	**無　料**		

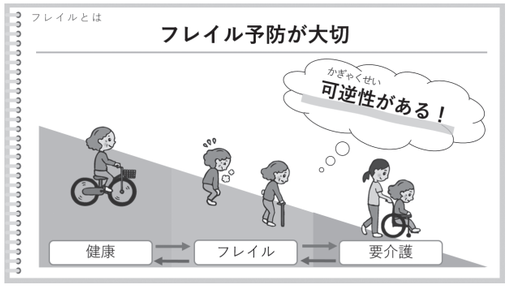
1　６か月以上継続して入院中の方や、特定の施設に入所又は入居している方、同一年度内に人間ドック又は他の健康診査を受診している方は対象となりません。

2　保険診療でがん検査を実施する場合は、費用助成の対象とならず、自己負担が発生します。また、過去にがんの治療歴がある方は、がん検診の対象とならない場合がありますので、実施医療機関へご相談ください。

問い合わせ先　**苫小牧市保険年金課（電話 0144-32-6425）**

「フレイル」をご存じですか？

「フレイル」とは、「加齢により心身が衰えた状態」や「病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい**健康と要介護の間の状態**」のことを言います。早めに気づき、適切に対処することで元の健康な状態に戻ることができると言われています。



フレイル予防のための健康体操を動画でご紹介しています。ぜひご覧ください！

GOGO（ゴーゴー）健診

苫小牧市保健センターでは、

・健康診査（基本健診）

・がん検診（胃・肺・大腸）に

貧血検査、心電図検査、眼底検査、尿酸値検査、腹部エコー検査、聴力検査、視力検査

を追加したＧＯＧＯ健診を 5,500 円で実施しています。

原則、健康診査とがん検診を一緒に受診する方が対象となり、実施日及び受付人数には限りがありますので、ご了承ください。

問合せ・申込先：
苫小牧市保健センター
電話 35-0001
ウェブ予約可☞

年度の考え方

年度とは、４月1日から翌年3月 31 日までの期間を指し、市は年度単位で事業を実施します。

名称（検査方法）	肺がん検診（胸部X線検査）	大腸がん検診（便潜血検査）	子宮頸がん検診（頸部細胞診）	乳がん検診（マンモグラフィ）
対象	年度内 40 歳以上（男女）		年度内 40 歳以上・偶数年齢（女性）	
受診できる回数	年1回（年度）		2年に1回（年度）	
実施目的	がんを早期発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減少させること			
受診期限	**令和8年3月31日**			
検査内容	肺全体を撮影し、異常な影がないかを観察する検査です。	便に混じった血液を検出する検査です。	子宮の入口を専用の器具でこすって細胞をとり、異常な細胞がないか顕微鏡で調べる検査です。	乳房を片方ずつプラスチックの板で挟んで撮影し、しこりや石灰化など異常がないか調べます。
予約申込・受診先	**がん検診を実施する医療機関（p. 4）へ直接予約・受診** 医療機関に予約をされる際に、「苫小牧市が実施するがん検診を受診したい」とお伝えください。			
持ち物	保険資格を証明する書類（マイナ保険証等）			
自己負担額	**無　料**			

保険資格を証明する書類について

令和６年 12 月2日から健康保険証の新規発行が停止し、健康保険証を利用登録したマイナンバーカード（以下「マイナ保険証」という。）で医療機関等を受診していただく仕組みに移行しています。有効期限までは、お持ちの健康保険証をお使いいただけますが、期限後もマイナ保険証をお持ちでない方は、お住まいの市町村が窓口となって交付する「資格確認書」を受診する医療機関へご提示ください。

タダとく健診（健康診査・がん検診）の受診方法

①受診先を選び、予約する。

「タダとく健診（健康診査・がん検診）実施機関」p.4

直接、医療機関へ予約☎

健診実施日や予約に関して市へお問い合わせをいただいても、対応をいたしかねますのでご了承ください。

ご注意ください

- ●医療機関ごとに健診実施日や休診日が異なります。必ずお確かめの上、ご受診ください。
- ●胃がん検診の内視鏡検査は、50歳以上で年度内に偶数年齢になる方が対象です。
- ●子宮頸がん・乳がん検診は、40歳以上で年度内に偶数年齢になる女性が対象です。

令和7年度の場合、「令和7年4月1日から令和8年3月31日まで」に「偶数年齢」になる方が対象です。

例：令和8年1月に76歳になる方⇒令和7年度事業の対象となり、令和7年の春から期限まで受診できます。

▼

②受診の際に必要なものを用意する。

□保険資格を確認する書類（マイナ保険証、資格確認書など）
□受診券（健康診査：ピンク色のA4サイズの用紙。表面の署名欄と裏面の質問票を記入しておくとスムーズです。）
□前年度の結果（お手元にある場合のみ）

▼

③予約当日、必要なものを医療機関へ持参して受診する。

□当日、受診前までの食事は、なるべく脂肪分を控えたものにしてください。

▼

④当日又は後日、医師から結果説明を受ける。

□健康診査・がん検診では、「とまチョップポイント」の引換証となる用紙が交付されます。
□健康診査の結果データをもとに、市の保健師による健康相談を実施しています。
お気軽に健康支援課　電話32-6410または32-6411までご連絡ください。

タダとく健診の受診でとまチョップポイントが最大600*ポイントもらえます！

とまチョップポイントHP

*：健康診査・各種がん検診の受診ごとに、100ポイントが付与されます。

ポイントの受取りには、「とまチョップポイントカード」又は「とまチョップポイント公式アプリ」をご用意いただく必要があります。

ポイント引換方法

① 受診後に医療機関から引換証となる下記の用紙をもらう。

健康診査の方	「後期高齢者医療健康診査記録票」
がん検診の方	「がん検診を受診した方へ」

② ①の用紙と「とまチョップポイントカード」又は「とまチョップポイント公式アプリ」を指定施設で提示する。

市役所１階総合案内、のぞみ・沼ノ端・勇払出張所、豊川・住吉コミュニティセンター

ポイント引換有効期限　令和8年3月31日（厳守）

受診日によっては、引き換えに間に合わない場合がありますので、ご注意ください。

タダとく健診を受診して健康寿命を延ばしましょう！

タダとく健診の三箇条

一、　まずは医療機関に予約の電話をかけるべし
一、　受診後には、診断結果を見て、食事や運動など、生活習慣の見直しに活用すべし
一、　定期的にタダとく健診を受診して、数値や体調の変化など気になる症状があれば、すみやかに医療機関を受診すべし

タダとく健診（健康診査・がん検診）実施機関

表の見方　○：実施する　空白：実施しない　①～④：特記事項あり
特記事項　①「胃内視鏡検査」「胃バリウム検査」を実施。　②「胃内視鏡検査」のみ実施。
③「胃バリウム検査」のみ実施。　④「GOGO健診」を実施。

地区	医療機関名	住所	電話	健康診査	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診
西部	道央佐藤病院	字樽前234	67-0236	○					
	錦岡医院	宮前町2丁目33-4	67-0013	○	②	○	○		
	苫小牧澄川病院	澄川町7丁目9-18	67-3111	○	③	○	○		
	横山内科消化器科	川沿町4丁目1-2	74-0011	○	①	○	○		
	たかせ内科クリニック	川沿町4丁目8-25	73-6233	○	①	○	○		
	にっしん内科クリニック	日新町2丁目6-43	71-1500	○	③	○	○		
	すがわら内科呼吸器科	しらかば町1丁目18-9	76-7011	○		○	○		
中央部	三好内科胃腸科クリニック	豊川町3丁目6-1	75-7711	○	①	○	○		
	柴田内科循環器科	桜木町1丁目24-18	71-2225	○	②	○	○		
	桜木ファミリークリニック	桜木町2丁目25-1	71-2351	○	①	○	○		
	とまこまい脳神経外科	光洋町1丁目12-20	75-5111	○					
	光洋いきいきクリニック	光洋町1丁目16-16	71-2700	○					
	眞和會苫小牧病院	光洋町3丁目16-4	72-1201	○					
	勤医協苫小牧病院	見山町1丁目8-23	72-3151	○	①	○	○		
	稲岡内科小児科	北光町2丁目7-10	72-5141	○			○		
	苫小牧日翔病院	矢代町2丁目18-1	72-7000	○	①	○	○		○
	阿部内科医院	本町1丁目5-12	36-0066	○			○		
	苫小牧市保健センター	旭町2丁目9-7	35-0001	④	①	○	○	○	○
	沖医院	旭町4丁目4-15	32-8870	○		○	○		
	加藤胃腸科内科クリニック	緑町2丁目5-20	35-2125	○	②	○	○		
	吉川医院	表町5丁目2-3	34-4565	○		○	○		
	よしだ内科循環器クリニック	木場町2丁目8-1	33-3855	○		○	○		
	苫小牧緑ヶ丘病院	清水町1丁目5-7	34-4761	○					
	苫小牧市立病院	清水町1丁目5-20	33-3131	○	①	○	○	○	○
	王子総合病院	若草町3丁目4-8	32-8111	○	①	○	○	○	○
	メンタルケアわかくさ	若草町5丁目1-5	34-2969	○					
	苫都病院	若草町5丁目10-21	34-2135	○	①	○	○		
	いまい内科クリニック	双葉町1丁目4-2	37-8686	○		○	○		
	苫小牧市呼吸器内科クリニック	双葉町3丁目7-3	35-0002	○		○	○		
	とまこまい心血管クリニック	三光町1丁目2-10	38-8000	○					
	おおはた内科循環器クリニック	三光町1丁目2-11	38-8500	○			○		
	合田内科小児科医院	音羽町2丁目17-3	33-9208	○	②	○	○		
	同樹会苫小牧病院	新中野町3丁目9-10	36-1221	○	①	○	○		○
	とよた腎泌尿器科クリニック	元中野町2丁目17-12	31-2000	○					
	三上外科整形外科	元中野町3丁目8-14	33-7815	○					
	苫小牧泌尿器科・循環器内科	明野新町2丁目1-12	57-0455	○					
	苫小牧東病院	明野新町5丁目1-30	55-8811	○	①	○	○		
	松沢クリニック	明野新町5丁目13-21	57-7171	○	②	○	○		
東部	たかぎ内科・循環器内科	北栄町1丁目22-33	53-7700	○		○	○		
	苫小牧東部脳神経外科	北栄町2丁目27-27	53-5000	○					
	苫小牧消化器外科	北栄町3丁目5-1	51-6655	○	①	○	○		○
	とまこまい北星皮ふとからだのクリニック	拓勇東町4丁目4-6	57-8000	○		○	○		
	さくらファミリークリニック	東開町3丁目17-21	55-6526	○		○	○		
	沼ノ端内科・脳神経クリニック	東開町4丁目20-18	51-2811	○		○	○		
市外	北海道対がん協会札幌がん検診センター（予約専用）	札幌市東区北26条東14丁目1-15	011-600-0873	○	①	○	○	○	○

（R7.4.1現在、地区順）