

タダとく健診 申込みの流れ

受診は受診券が届いた日から2027(令和9)年2月28日(日)まで

期間中に**75歳**になる方が同封の受診券を使えるのは、**75歳の誕生日の前日まで**です
誕生日以降に受診する場合、受診券の発行が必要のため、**保険年金課☎32-6425**へご連絡ください

2026年(令和8)年4月1日以降にお勤め先で健康診断を受診する方や、人間ドックなど他の健診を受診された方は、タダとく健診をお受けいただく必要はありません。

ずっと健康で
いたいけど…

気になる体調の
変化もないし…

できるだけ
お金も節約
したいなあ…

通院中だから…



とま子ヨウブ

そんなあなたにこそ受けてほしい 年に一度の **タダとく健診**

大切なあなたの健康のために忘れずに受けましょう

タダとく健診

お問い合わせ先：
苫小牧市
保険年金課
☎32-6425



タダとく健診では、生活習慣病対策のための特定健診と、苫小牧市が実施するがん検診をセットで無料で受けることができます。受診予約の際には、希望の医療機関へ「タダとく健診を受診します」とお伝えください。
※特定健診・がん検診のみの受診も可能です

苫小牧市が実施する がん検診費用の助成

お問い合わせ先：
苫小牧市
保険年金課
☎32-6425



国保特定健診を受けた方が市が実施するがん検診で費用を負担された場合、がん検診費用を助成します。なお、保険診療によるがん検診は払戻しの対象となりません。手続き期限は、健診を受けた年度の3月末日(郵送時必着)です。

- 【ご用意いただく書類】 窓口または郵送で受け付けています
- ①苫小牧市国民健康保険特定健康診査等記録表(原本)
 - ②がん検診費用領収書(原本) ③がん検診結果連絡票(原本)
 - ④振込先口座のわかるもの(国保加入世帯の世帯主名義)
※住民票上の世帯主と異なる場合があります
 - ⑤本人確認書類(来庁者及び国保世帯主)

GOGO健診

お問い合わせ先：
苫小牧市
保健センター
☎35-0001



5,500円のご負担で、特定健診の基本的な検査項目とがん検診(胃・肺・大腸のすべて)、貧血・心電図・眼底・尿酸・聴力・視力を検査します。予約・受診先は保健センターとなり、受診期間は令和9年2月28日(日)までです。なお、受診期間内に「GOGO健診」と「特定健診」「タダとく健診」の両方を受けることはできません。

お勤め先で健康診断を 受けた方へ

お問い合わせ先：
苫小牧市
保険年金課
☎32-6425



国民健康保険加入者で勤務先の健康診断を受けられた方から、健診結果の提供を受け付けています。該当の方は、苫小牧市が実施するがん検診費用の助成対象になりますので、ぜひご協力ください。

- 【ご用意いただく書類】 窓口または郵送で受け付けています。
- ①特定健診結果記録票(原本) ②質問票(受診券の裏面)
 - ③タダとく健診受診券(原本) ④同意書※HPでダウンロード可

STEP 1



医療機関を選ぶ

中面のリストから選んでください

STEP 2

医療機関へ電話(予約)する

受付時間等を確認してください

受診券(この通知に同封しています)と**マイナ保険証**または**資格確認書**をご用意ください

自覚症状のあらわれにくい病気の兆候を見つけるために

特定健診

豊富な内容の検査を
無料で受けられます

- ▶身体計測(身長・体重・BMI)
- ▶血液検査(脂質・肝機能・血糖)
- ▶血圧測定 ▶腎機能検査 ▶尿検査(尿糖・尿蛋白)

特定健診を受診した方は**市が実施するがん検診**(胃・肺・大腸・子宮頸・乳)も**無料**になります

検査で兆候が わかる疾病

- ▶糖尿病
- ▶アルコール性肝炎
- ▶高血圧症
- ▶脂質異常症
- ▶動脈硬化
- ▶脂肪肝
- ▶慢性腎臓病
- ▶胆石症 など

生活習慣病のリスクが見つかった方には**特定保健指導**のご案内をお送りします

医療機関リスト（地区順・令和8年4月1日現在）

●：特定健診を実施する医療機関
○：がん検診を実施する医療機関

- ◆ 特定健診は、ご自身の健康状態を認識できる機会であり、日頃の生活習慣が結果に表れるものです。
- ◆ アルコールの摂取や激しい運動は、検査の前日は控えてください。
- ◆ 空腹時血糖・空腹時中性脂肪等の検査結果に影響を及ぼすため、特定健診前10時間以上は、水以外の飲食物を摂取しないでください。
- ◆ やむを得ず空腹時以外に採血を行う場合は、食後3.5時間以降に採血を行います。

| 医療機関 | 電話 (0144) | 所在地 | 特定 健診 | 胃 内視鏡 | 胃 バリウム | 肺 | 大腸 | 子宮 頸 | 乳 |
|---------------------------------|--------------|-------|----------|----------|-----------|---|----|---------|---|
| 道央佐藤病院 | 67-0236 | 字樽前 | ● | | | | | | |
| 錦岡医院 | 67-0013 | 宮前町 | ● | ○ | | ○ | ○ | | |
| とまこまい西インター内科・ 消化器内科・小児科クリニック | 68-1137 | のぞみ町 | ● | ○ | | ○ | ○ | | |
| 苫小牧澄川病院 | 67-3111 | 澄川町 | ● | | ○ | ○ | ○ | | |
| 横山内科消化器科 | 74-0011 | 川治町 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| たかせ内科クリニック | 73-6233 | 川治町 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| にしん内科クリニック | 71-1500 | 日新町 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| すがわら内科呼吸器科 | 76-7011 | しらかば町 | ● | | | | ○ | | |
| 三好内科胃腸科クリニック | 75-7711 | 豊川町 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 柴田内科循環器科 | 71-2225 | 桜木町 | ● | ○ | | ○ | ○ | | |
| 桜木ファミリークリニック | 71-2351 | 桜木町 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| とまこまい脳神経外科 | 75-5111 | 光洋町 | ● | | | | | | |
| 光洋いきいきクリニック | 71-2700 | 光洋町 | ● | | | | | | |
| 眞和會苫小牧病院 | 72-1201 | 光洋町 | ● | | | ○ | ○ | | |
| 勤医協苫小牧病院 | 72-3151 | 見山町 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 稲岡内科小児科 | 72-5141 | 北光町 | ● | | | | ○ | | |
| 苫小牧日翔病院 | 72-7000 | 矢代町 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ |
| 阿部内科医院 | 36-0066 | 本町 | ● | | | | ○ | | |
| 苫小牧市保健センター | 35-0001 | 旭町 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 沖医院 | 32-8870 | 旭町 | ● | ○ | | ○ | ○ | | |
| 加藤胃腸科内科クリニック | 35-2125 | 緑町 | ● | ○ | | ○ | | | |
| 吉川医院 | 34-4565 | 表町 | ● | | | ○ | ○ | | |
| よしだ内科循環器クリニック | 33-3855 | 木場町 | ● | | | ○ | ○ | | |
| 苫小牧緑ヶ丘病院 | 34-4761 | 清水町 | ● | | | | | | |
| 苫小牧市立病院 | 33-3131 | 清水町 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ほった内科・循環器クリニック | 37-8011 | 泉町 | ● | | | ○ | ○ | | |

がん検診を受けることのできる方

年度内(4月1日～翌年3月31日)に右表の年齢の誕生日を迎える方が対象です。がん治療歴のある方は、実施できない場合があります。

| | |
|--------------------|-------------|
| 胃がん（内視鏡） | 50歳以上（偶数年齢） |
| 胃がん（バリウム）・肺がん・大腸がん | 40歳以上 |
| 子宮頸がん・乳がん（女性のみ） | 40歳以上（偶数年齢） |

| 医療機関 | 電話 (0144) | 所在地 | 特定 健診 | 胃 内視鏡 | 胃 バリウム | 肺 | 大腸 | 子宮 頸 | 乳 |
|------------------------------|--------------|-------|----------|----------|-----------|---|----|---------|---|
| 王子総合病院 | 32-8111 | 若草町 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 苫都病院 | 34-2135 | 若草町 | ● | | ○ | ○ | ○ | | |
| 苫小牧呼吸器内科クリニック | 35-0002 | 双葉町 | ● | | | ○ | ○ | | |
| とまこまい心血管クリニック | 38-8000 | 三光町 | ● | | | | | | |
| おおはた内科循環器クリニック | 38-8500 | 三光町 | ● | | | | ○ | | |
| 合田内科小児科医院 | 33-9208 | 音羽町 | ● | ○ | | ○ | ○ | | |
| 同樹会苫小牧病院 | 36-1221 | 新中野町 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| とよた腎泌尿器科クリニック | 31-2000 | 元中野町 | ● | | | | | | |
| 三上外科整形外科 | 33-7815 | 元中野町 | ● | | | | | | |
| 苫小牧泌尿器科・循環器内科 | 57-0455 | 明野新町 | ● | | | | | | |
| 苫小牧東病院 | 55-8811 | 明野新町 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 松沢クリニック | 57-7171 | 明野新町 | ● | | | | ○ | | |
| たかぎ内科・循環器内科 | 53-7700 | 北栄町 | ● | | | ○ | ○ | | |
| 苫小牧東部脳神経外科 | 53-5000 | 北栄町 | ● | | | | | | |
| 苫小牧消化器外科 | 51-6655 | 北栄町 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ |
| とまこまい北星皮ふとからだのクリニック | 57-8000 | 拓勇東町 | ● | | | | ○ | | |
| さくらファミリークリニック | 55-6526 | 東開町 | ● | | | ○ | ○ | | |
| 沼ノ端内科・脳神経クリニック | 51-2811 | 東開町 | ● | | | ○ | ○ | | |
| 北海道対がん協会 札幌がん検診センター（予約専用） | 011-600-0873 | 札幌市東区 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| がん検診のみ実施する医療機関 | 電話 (0144) | 所在地 | 特定 健診 | 胃 内視鏡 | 胃 バリウム | 肺 | 大腸 | 子宮 頸 | 乳 |
|-------------------|--------------|-----|----------|----------|-----------|---|----|---------|---|
| 青葉病院 | 75-8000 | 青葉町 | | | | | ○ | | |
| いわさきウイメンズヘルスクリニック | 73-5353 | 弥生町 | 実施なし | | | | | ○ | |
| 岩城産婦人科 | 38-3800 | 緑町 | 実施なし | | | | | ○ | |
| えざか産婦人科 | Web予約 | 新開町 | 実施なし | | | | | ○ | |
| レディースクリニックぬまのはた | Web予約 | 北栄町 | 実施なし | | | | | ○ | |