

保健センター(ハスカッププラザ)

健康教室・健康相談 300 とまこまポイント(健康・栄養相談は対象外)				申詳保健センター TEL(35)2800		
名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
リフレッシュヨガ 3回コース※	6月12日～26日 毎週水曜日 全3回 10時～10時45分	15人	初めての方でも安心して 参加できるヨガ 全身を気持ちよく伸ばしほ ぐす	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	6月5日(水) 9時から電話で ※=1人1講座
初心者の運動教室 6回コース※	6月14日～7月19日 毎週金曜日 全6回 9時45分～10時30分	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	運動が初めて・久しぶり の方、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		
栄養教室 基本を学ぼう! バランス食	6月13日(木) 14時15分～15時	8人	バランスよく食事をとる方 法を学ぶ	市内在住で高校生を除く 18歳以上の方	なし	6月5日(水) 9時から電話で
栄養教室 骨コツ改善! 食生活	6月20日(木) 14時15分～15時	8人	骨や筋肉を丈夫にする食事の とり方を学ぶ			
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 とまこまポイント				申詳保健センター TEL(35)0001		
名称	とき	料金	対象	内容	申し込み	
総合健康診断 (短期人間ドック)	月～金曜日(祝日を除く) 受付=8時～10時	28,050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)		
特定健診	6月13日(木)、27日(木) 受付=8時～10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 とまこまポイント				申詳保健センター TEL(35)0001		
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み		
子宮・乳	6月18日(火)、7月2日(火) 受付=13時・14時	保健センター	子宮=各50人 乳=各35人	電話または二次元コードで		
胃・肺・大腸	6月13日(木)、27日(木) 受付=8時～10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
【巡回バス検診】送迎バスによるがん検診(胃・肺・大腸)を7月22日(月)に苫小牧市保健センターで実施します。もえぎ町総合福祉会館、錦岡総合福祉会館、澄川町総合福祉会館、有珠の沢総合福祉会館に停留します。市内にお住まいであれば受診いただけます。お気軽にご予約ください

がん検診対象者(令和6年4月1日～令和7年3月31日に下記年齢になる方)、および料金表

	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歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診 により必要な方	令和6年4月 1日時点で 40歳の方	令和6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 のみの受診	
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	
	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