

保健センター(ハスカッププラザ)

健康診断 特定健診のみ 100 とまチョップポイント 申詳保健センター ㊧(35)0080

名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
特定健診	7月14日(月)、25日(金) 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	
GOGO健診	お問い合わせください	5,500円	苫小牧市国保加入者で胃がん、 肺がん、大腸がんを同時受診で きる方	市から送付される案内をご覧ください	
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	電話または二次元コードで	

がん検診 100 とまチョップポイント ※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 申詳保健センター ㊧(35)0080

実施がん検診	とき	定員	申し込み
子宮・乳	7月15日(火)、8月5日(火) 受付＝13時から	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	7月14日(月)、25日(金) 受付＝8時～10時	胃＝各25人 肺＝各30人 大腸は定員なし	

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) 申詳保健センター ㊧(35)2800

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
身体をほぐして 姿勢改善教室 3回コース※	7月14日～8月4日 毎週月曜日 ※7月21日を除く 14時～14時45分	12人	ストレッチポールを使い 姿勢改善・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	室内運動靴 タオル 飲み物	7月4日(金) 9時から電話で ※1人1講座 ※血圧測定・体 調確認後、見学 となる場合あり ※詳細は保健セ ンターHPで
ズンバ 6回コース※	7月18日～8月29日 毎週金曜日 ※8月15日を除く 10時～10時45分	15人	初めての方でも安心 音楽を楽しみながら身体を 動かす			
体力測定会※	7月30日(水) 10時～11時	10人	体力測定・体組成測定で 体の状態を確認して 今後の運動に役立てよう			
健康・栄養相談	随時受付	なし	保健師・管理栄養士による健 康・栄養に関する相談、健診結 果の見方、食事などに関する 相談、来所相談(要予約)	市内在住の高校生を除く 18歳以上の方	なし	保健センターへ

保健センター(ココトラウンジ)

栄養教室 300 とまチョップポイント 申詳保健センター ㊧(35)2800

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
食べて健康！ 朝食のスヌメ	7月17日(木) 11時～12時	30人	朝食を取るメリット 選び方を学ぶ	市民	筆記用具	7月4日(金) 9時から電話で

がん検診対象者(令和7年4月1日～令和8年3月31日まで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7年4月 1日時点で 40歳の方	令和7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 ●一定の障害がある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