

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 TEL(35) 0080

名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
特定健診	8月25日(月)、9月1日(月)、8日(月) 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 TEL(35) 0080

実施がん検診	とき	定員	申し込み
子宮・乳	8月19日(火)、9月2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	8月25日(月)、9月1日(月)、8日(月) 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 TEL(35) 2800

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
マシンから始める 体づくり 3回コース※	8月25日~9月8日 毎週月曜日 14時~15時	8人	マシンを使った有酸素運動と 筋トレ	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	8月8日(金) 9時から電話で
筋肉貯金を はじめよう 3回コース※	8月27日~9月10日 毎週水曜日 10時~10時45分	12人	体幹や下半身を強化するトレー ニング、ストレッチを行い転び にくい体をつくる			※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
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(コトマラウンジ)

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

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
栄養教室 知って健康! 野菜のチカラ	8月28日(木) 11時~12時	30人	野菜の上手なとり方 レシピを学ぶ	市内在住の高校生を除く 18歳以上の方	筆記用具	8月8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