

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 とまこまポイント 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	9月19日(金)、26日(金)、10月9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	
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 とまこまポイント ※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	9月16日(火)、10月7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	9月19日(金)、26日(金)、10月9日(木) 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
体力測定会	9月12日(金) 10時～11時	10人	体力測定・体組成測定で 体の状態を確認し、今後の運 動に役立てる	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	9月5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
初心者の運動教室 6回コース※	9月17日～10月22日 毎週水曜日 10時～10時45分	8人	ストレッチ、ゆるやかな有酸素 運動、簡単な筋トレをインスト ラクターが丁寧にサポート	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		
リフレッシュヨガ 3回コース※	9月19日～10月3日 毎週金曜日 10時～10時45分	15人	初心者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		
冷えむくみ すっきり教室 3回コース※	9月22日～10月6日 毎週月曜日 14時～14時45分	12人	青竹を使ったエクササイズ 下半身の筋膜リリースで冷え やむくみを解消			
血糖教室 3回コース	9月25日(木)、 10月2日(木)、10日(金) 10時～11時	12人	糖尿病の基礎知識 予防のための食事や運動の紹 介、実践		初回はなし	9月5日(金) 9時から電話で
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

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