

## 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		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	苦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 
<b>がん検診 100 とまチョップポイント</b> ※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				
実施がん検診 子宮・乳	とき	定員	申し込み	
GOGO健診	お問い合わせください	子宮=各50人 乳=各35人	電話または二次元コードで 	

## 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
冷えむくみ スッキリ教室 3回コース	12月15日(月)、22日(月)、 令和8年1月19日(月) いずれも14時～14時45分 ※1月19日(月)は とまチョップポイント 対象外	12人	青竹を使って冷えやむくみを解消	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	12月5日(金) 9時から電話で ※血圧測定・体調確認実施後見学となる場合あり ※詳細は保健センターHPで
栄養教室 骨コツ改善! 食生活	12月18日(木) 14時15分～15時		骨を丈夫にする食事を学ぶ	市内在住の高校生を除く18歳以上の方	なし	12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)			保健センターへ

## 保健センター(ココトマラウンジ)

## 血圧教室

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
血圧教室	12月11日(木) 10時～12時	30人	自分でできる高血圧予防の方法を学ぶ	市内在住の高校生を除く18歳以上の方	筆記用具	12月5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

対象	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	
	50歳以上	40歳以上	40歳以上	50歳以上	50歳未満	20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