


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


☎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	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

☎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	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 
胃・肺・大腸		胃＝各25人 肺＝各30人 大腸は定員なし	

健康教室・健康相談

☎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
シェイプアップエアロ3回コース※	1月23日～2月6日 毎週金曜日 いずれも10時～10時45分	15人	初めての方も安心 音楽に合わせて体を動かし 脂肪燃焼、体力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	1月16日(金) 9時から電話で
70歳からの運動教室6回コース※	1月26日～3月9日 毎週月曜日 ※2月23日を除く いずれも14時～14時45分	10人	タオル体操、マシンを使用した筋トレ、ストレッチなどで体力UP			※1人1講座 ※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
筋肉貯金をはじめよう3回コース※	1月28日～2月18日 毎週水曜日 ※2月11日を除く いずれも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を行い、転びにくい体をつくる			
栄養教室 食べて健康! 朝食のススメ	1月29日(木) 14時15分～15時		朝食をとるメリットや選び方を学ぶ	市内在住の高校生を除く18歳以上の方	なし	1月16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)

血糖教室

☎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
血糖教室	1月22日(木) 10時～12時	30人	糖尿病の基礎知識 予防のための食事や運動の紹介	市内在住の高校生を除く18歳以上の方	筆記用具	1月16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 偶数歳になる方	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
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どちらかのみを受診	
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