

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 国(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	
がん検診	100 とまチョップポイント	※年度末は混雑しますので、早めの受診をお願いします ※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 国(35)0080	
実施がん検診	とき	定員		申し込み	
子宮・乳		子宮=各50人 乳=各35人			
胃・肺・大腸	お問い合わせください	胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし		電話または二次元コードで	

健康教室・健康相談

申詳 保健センター 国(35)2800

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
かんたんステップ 3回コース※	2月20日～3月6日 毎週金曜日 いずれも10時～10時45分	12人	ステップ台を使ったトレーニングで脂肪燃焼	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	2月6日(金) 9時から電話で ※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
かんたん ピラティス 3回コース※	2月25日～3月11日 毎週水曜日 いずれも10時～10時45分	15人	初心者でも気軽に参加できるピラティス ボールを使ってインナーマッスルを整え姿勢改善			
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(ココトマラウンジ)

栄養教室

申詳 保健センター 国(35)2800

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
整えて健康! 腸活のススメ	2月19日(木) 11時～12時	30人	腸を整える食材や食べ方を学ぶ	市内在住の高校生を除く18歳以上の方	筆記用具	2月6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	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
	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