



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	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 ※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 ㊧(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 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
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(ココトラウンジ)

栄養教室 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
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	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