

## 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

※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

☎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
体力測定会	3月18日(水) 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	3月6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 上手に付き合う! 間食のコツ	3月19日(木) 14時15分～15時	12人	間食のとりの方を学ぶ	市内在住の高校生を除く18歳以上の方	なし	3月6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

## 保健センター(ココトマラウンジ)

### 健康教室

☎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
ヨガ	3月13日(金) 14時～14時45分	10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	ヨガマット タオル 飲み物	3月6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

## 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