


## 保健センター(ハスカッププラザ)

旭町2-9-7

### 健康診断


申請保健センター ☎(35)0080

名称	とき	料金	対象	内容・申し込み
特定健診	お問い合わせください ※年間スケジュールはHPで	加入保険により異なります	該当者	各加入保険先から送付される案内をご覧ください
GOGO健診		5,500円	苫小牧市国保加入者で胃・肺・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

※子宮・乳がん検診は医師、スタッフも全て女性で実施

申請保健センター ☎(35)0080

実施がん検診	とき	定員	申し込み
子宮・乳	6月2日(火)、9日(火)、16日(火) 受付=13時～14時30分	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	6月1日(月)、4日(木)、15日(月)、18日(木) 受付=8時～10時 ※年間スケジュールはHPで	胃=各25人 肺=各30人 大腸は定員なし	

### 健康教室・健康相談

※託児あり(未就学児まで)

申請保健センター ☎(35)2800

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
いきいき健康からだ講座※(3回コース)	6月15日～29日 毎週月曜日 14時～14時45分	12人	心と体の健康習慣 お顔と指を動かし筋トレ、椅子体操で血流アップ	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 フェイスタオル 飲み物	6月5日(金) 9時から電話で ※1人1講座 ※血圧測定・体調確認後見学となる可能性あり ※詳細は保健センターHPへ
ゼロから始める有酸素運動※(3回コース)	6月17日～7月1日 毎週水曜日 10時～10時45分		[初心者向け] エアロビクスやステップ台を使ったエクササイズ			
大人の体幹・姿勢トレーニング※(3回コース)	6月19日～7月3日 毎週金曜日 14時～14時45分		正しい姿勢と自重筋トレ しなやかで丈夫な体づくり			
ココロとカラダを整えるストレッチ※	6月25日(木) 10時～10時45分		運動初心者、体力に自信のない方などにおすすめの、バレエの動きを取り入れた寝てできるストレッチ			
高血糖対策、はじめの一步!(2回コース)	6月25日(木)、7月2日(木) 14時～15時		血糖値の基本知識や高血糖を予防するための食事や運動を知る ※終了後、健康相談実施(希望者)			
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・市内医療機関

### がん検診対象者(令和8年4月1日～令和9年3月31日に下記年齢の誕生日を迎える方)、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8年4月1日時点で40歳の方	令和8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どちらかのみを受診	
料金	2,000円	1,500円	200円	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									無料クーポン券とマイナンバーカード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、結核健康診断も受診可