


保健センター(ハスカッププラザ)

所 旭町2-9-7

健康診断

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	各加入保険先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 ※年間スケジュールはHPで	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	7月7日(火)、14日(火)、21日(火) 受付＝13時～ 14時30分 ※年間スケジュールはHPで	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	7月2日(木)、6日(月)、9日(木)、13日(月) 受付＝8時～ 10時30分 ※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

未就学児までの託児あり(予約時に要申し込み)

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
足腰すっきり ストレッチ (3回コース)※	7月13日～8月3日 毎週 月曜日 ※7月20日を除 く 14時～14時45分	12人	やさしいストレッチと下半身 のほぐしケア、疲れを和らげ て軽やかな毎日へ	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	7月3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で
ボクシングエアロ (3回コース)※	7月15日～29日 毎週水 曜日 10時～10時45分	18人	パンチの動きを入れながら身 体を動かし脂肪燃焼、体力UP			
はじめての やさしい体幹教室 (3回コース)※	7月17日～8月7日 毎週 金曜日 ※7月31日を除く 14時～14時45分	12人	【初心者向け】姿勢を支える 力と歩ける筋力、ゆっくり、 やさしく、健やかな体づくり			
ココロとカラダを 整えるストレッチ※	7月23日(木) 10時～10時45分		運動初心者、体力に自信のない方 にもおすすめの、バレエの動きを 取り入れた寝てできるストレッチ			
おいしく減塩	7月16日(木) 14時～14時45分		今日からできる減塩のコツを知る ※希望者は終了後健康相談実施	市内在住の高校生を 除く18歳以上の方	筆記用具	
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)		なし	電話で

保健センター(ココトマラウンジ)

所 表町5-11-5

健康教室

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
高血糖対策、 はじめての一步!	7月30日(木) 14時～15時30分	30人	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 ※希望者は終了後健康相談実施	市内在住の高校生を 除く18歳以上の方	筆記用具	7月3日(金) 9時から電話で

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

対象	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
	50歳以上	偶数歳に なる方	40歳以上		40歳以上	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
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		
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									

※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

㉿ 電話番号 ㉿ ファクス ㉿ Eメールアドレス 担当市の担当