

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 電 (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	加入健保により異なります	該当者	各加入健保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 詳 保健センター 電 (35) 0080

実施がん検診	とき	定員	申し込み
子宮・乳	10月3日(土) 受付＝時間指定不可 10月6日(火)、13日(火)、20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	お問い合わせください ※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 (定員あり、予約時に要申し込み)

申 詳 保健センター 電 (35) 2800

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
大人の体幹・姿勢 トレーニング (3回コース)※	10月16日～30日 毎週金曜日 14時～14時45分	12人 抽選	正しい姿勢と自重筋トレ しなやかで丈夫な体づくり	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	室内用運動靴 フェイスタオル 飲み物	10月2日(金)～9日 (金)に電話または 二次元コードで  ※1人1講座 ※当日の体調により 見学の場合あり
いきいき健康 からだ講座 (3回コース)※	10月19日～11月2日 毎週月曜日 14時～14時45分		フレイル予防 お顔と指を動かし脳トレ、 椅子体操で血流アップ			
ゼロから始める 有酸素運動 (6回コース)※	10月21日～11月25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			
ココロとカラダを 整えるストレッチ※	10月22日(木) 10時～10時45分		パレエの動きを取り入れた寝 てできるストレッチ(体力に 自信のない方にもおすすめ)			
野菜のチカラ 再発見	10月15日(木) 14時～14時45分	12人	健康につながる野菜の食べ 方を知る ※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	10月2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 (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 電 (35) 2800

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
楽しく実践 高血圧予防	10月29日(木) 14時～15時30分	30人	血圧の基本知識や高血圧を予防 するための食事・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	10月2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

	胃がん		肺がん	大腸がん	乳がん①		子宮頸がん①	子宮体がん	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どちらか一 方しか受診できません	
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 ●一定の障がいがある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

☎ 電話番号 ☎ ファクス ✉ Eメールアドレス 担当 市の担当