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　TEL(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	市から発送される案内をご確認ください
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　TEL(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 ※年間スケジュールはHPで	子宮＝各50人　乳＝各30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

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　TEL(35)2800

名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
ココロとカラダを整えるストレッチ※	11月19日㈭ 10時～10時45分	12人 抽選	バ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)	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	11月6日㈮～11日㈬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 ※詳細は保健センターHPで
はじめてのやさしい体幹教室※(3回コース)	11月20日～12月4日 毎週金曜日 14時～14時45分		【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			
足腰すっきりストレッチ※(6回コース)	11月30日～令和9年1月25日　毎週月曜日 ※12月28日、令和9年1月4日、11日を除く 14時～14時45分		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			
楽しく実践高血圧予防(2回コース)	11月19日㈭、26日㈭ 14時～15時 ※2日目は運動実技あり	12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		初回なし	11月6日㈮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)	市内在住の高校生を除く18歳以上の方	なし	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					
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

TEL電話番号　FAXファクス　✉Eメールアドレス　担当市の担当