

<後期高齢者医療被保険者のみなさまへ>

タダとく健診のお知らせ

健康診査＋がん検診＝無料！

健康診査… 自分の健康状態を知り、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の発症及び重症化の防止のための健診です。
(治療中の方も受診できますので、希望される方はかかりつけ医にご相談ください。)

がん検診… 胃・肺・大腸・子宮頸・乳がんなどを早期に発見するための検診です。
(疾患などにより保険診療となる場合は、がん検診の対象となりません。健診実施機関にお問い合わせください。)

料 金
期 限
受診方法

無料です！

お手元に届いた日から **令和6年2月29日まで**

- ① 中面の一覧から、受診する健診実施機関を選択します。
※健診実施機関により、がん検診の実施状況が異なります。
- ② 健診実施機関に予約の電話をします。
- ③ 封筒同封のタダとく健診受診券(桃色)の本人署名欄・質問票を事前に記入します。
- ④ 下記の持ち物を持って受診します。
 <持ち物> 後期高齢者医療被保険者証(保険証)
 タダとく健診受診券
 前年度の健診結果(お手元にある場合のみ)

・がん検診を受診済み、または希望しない方は、健康診査のみ受診したいことを健診実施機関に申し出てください。
 ・健診実施機関や予約状況などにより、「健康診査のみ」「健康診査と一部がん検診のみ」の受診となる場合があります。
 ・年度内(令和5年4月1日～令和6年3月31日の間)に偶数年齢になる方は、胃がん検診をバリウム検査から内視鏡検査に変更することが可能です。

こんな症状、ありませんか？

- 半年間で体重が2kg以上減った
- 疲れやすくなった感じがする
- 軽い体操や運動をする習慣がない
- 以前に比べ、歩く速度が遅くなったと思う
- 握力が低下したように感じる

**3つ以上当てはまれば、
フレイルの可能性あり！**

バランスの良い食事、運動などを心がけ、
年に1回健診を受けて、心身の状態を確認
しましょう！

※フレイルとは…高齢期に心身の機能が低下した状態を意味します。

問い合わせ先 苫小牧市保険年金課 0144-32-6425

<タダとく健診の項目>

内 容		実 施 項 目
健康診査	基本健診	身体計測、血圧測定、血中脂質検査 肝機能検査、血糖検査、尿検査
	詳細健診*	貧血検査、心電図検査 眼底検査、腎機能検査
がん検診 (健診実施機関により、がん検診の 実施状況が異なります。)		胃がん検診(バリウムまたは内視鏡)※内視鏡は年度内に偶数年齢になる方のみ 肺がん検診(胸部エックス線) 大腸がん検診(便潜血検査2日法) 子宮頸がん検診(頸部細胞診)※年度内に偶数年齢になる女性の方のみ 乳がん検診(マンモグラフィ)※年度内に偶数年齢になる女性の方のみ

※詳細健診は、当該年度の健診結果が基準に該当し、かつ医師が必要と判断した場合に行います。
(ただし、腎機能検査については基準値の該当に関わらず、すべての受診者に実施します。)

<注意事項>

- 健診当日の食事については、健診実施機関から指示のない場合でも、脂肪分をひかえたものにしてください。
- 受診券を失くされた場合は再発行いたしますので、保険年金課(32-6425)までご連絡ください。
※資格喪失後に受診券が届いた場合は、行き違いですので破棄してください。
- 次に該当した場合は、健診料を負担していただくことがあります。
 - ① 後期高齢者医療制度の資格を喪失後に健診を受けた場合
 - ② 受診券の再発行等により、2回以上健診を受けた場合
- 健康上のご相談がある場合は、健康診査の結果データをもとに市の保健師による健康相談を実施しております。
お気軽に健康支援課(32-6410・32-6411)までご連絡ください。

GOGO健診 ~5,500円で
さらに充実した健診へ~

タダとく健診の検査項目

「特定健診」+「がん検診」
(胃・肺・大腸)

+

追加検査項目

貧血・心電図・
眼底検査・尿酸・腹部エコー・
聴力・肺機能・視力

1.電話で予約 ▶ 苫小牧市保健センター(ハスカッププラザ) TEL:35-0001

2.健診を受ける ▶ 「保険証・タダとく健診受診券・5,500円」を持って保健センターに行く

※「GOGO健診」は、実施日が決まっています。ご予約の際にご確認ください。
 ※各実施日ごとに受診できる人数には限りがあります。お早目の予約をお願いします。
 ※各年度で受診できるのは「GOGO健診」、「タダとく健診」のいずれか一方のみとなります。

タダとく健康診査を受けてとまチョップポイントをGET!

健康診査…100ポイント
がん検診(胃・肺・大腸・子宮頸・乳)…各100ポイント
※健診実施機関により、がん検診の実施状況が異なります。

最大※で
600ポイント!
がもらえます!

ポイント引き換え有効期限 令和6年3月31日まで

「後期高齢者医療健康診査記録票」「がん検診を受診した方へ」と、とまチョップポイントカードまたはとまチョップポイント公式アプリを、引換指定施設引換施設(市役所1階総合案内、出張所(のぞみ、沼ノ端、勇払)、コミュニティセンター(住吉・豊川))にお持ちください。
 ※受診日によってはポイントの引き換えが間に合わない可能性がありますので、お早めにご受診ください。

令和5年度 苫小牧市タダとく健診実施機関一覧

- 健診日・健診時間が決まっている場合がありますので、**事前に**各健診実施機関へご連絡ください。
- 夜間・土日に健診を行っている健診実施機関もあります。詳細は各機関へお問い合わせください。
- ご予約は直接ご希望の健診実施機関へお申し込みください。
- 胃がん検診は、バリウム検査または内視鏡検査を実施している健診実施機関を記載しています。実施内容については、各機関へお問い合わせください。

※年度内(令和5年4月1日～令和6年3月31日の間)に偶数年齢になる方は、**受診日時点で偶数年齢到達前であっても**、胃がん検診をバリウム検査から内視鏡検査に変更することが可能です。

※年度内(令和5年4月1日～令和6年3月31日の間)に偶数年齢になる女性の方は、**受診日時点で偶数年齢到達前であっても**、乳がん検診・子宮頸がん検診を受診することが可能です。

地区	健診実施機関	住所	電話番号	実施内容
中央部	苫小牧市保健センター (ハスカッププラザ)	旭町2-9-7	35-0001	胃・肺・大腸・子宮頸・乳がん検診 GOGO健診

※胃がん検診は健診実施機関によって受けられる検診が異なります。

●=バリウム・内視鏡 ○=バリウムのみ ★=内視鏡のみ

ただし、胃がん検診(内視鏡)は50歳以上で年度内に偶数年齢になる方に限ります。

地区	健診実施機関	住所	電話番号	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん
西部西	道央佐藤病院	樽前234	67-0236					
	苫小牧澄川病院	澄川町7丁目9-18	67-3111	○	○	○		
	錦岡医院	宮前町2丁目33-4	67-0013	●	○	○		
西部東	すがわら内科呼吸器科	しらかば町1丁目18-9	76-7011			○		
	たかせ内科クリニック	川沿町4丁目8-25	73-6233	●	○	○		
	にしん内科クリニック	日新町2丁目6-43	71-1500	●	○	○		
	横山内科消化器科	川沿町4丁目1-2	74-0011	●	○	○		
中央部北西	稲岡内科小児科	北光町2丁目7-10	72-5141			○		
	勤医協苫小牧病院	見山町1丁目8-23	72-3151	●	○	○		
	桜木ファミリークリニック	桜木町2丁目25-1	71-2351	●	○	○	○	
	柴田内科循環器科	桜木町1丁目24-18	71-2225	★	○	○		
中央部南西	三好内科胃腸科クリニック	豊川町3丁目6-1	75-7711	●	○	○		
	光洋いきいきクリニック	光洋町1丁目16-16	71-2700					
	苫小牧日翔病院	矢代町2丁目9-13	72-7000	●	○	○		○
	とまこまい脳神経外科	光洋町1丁目12-20	75-5111					
	苫小牧病院	光洋町3丁目16-4	72-1201					

地区	健診実施機関	住所	電話番号	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん
中央部	阿部内科医院	本町1丁目5-12	36-0066			○		
	王子総合病院	若草町3丁目4-8	32-8111	●	○	○	○	○
	沖医院	旭町4丁目4-15	32-8870	★	○	○		
	加藤胃腸科内科クリニック	緑町2丁目5-20	35-2125	★	○			
	苫都病院	若草町5丁目10-21	34-2135	○	○	○		
	同樹会苫小牧病院	新中野町3丁目9-10	36-1221	●	○	○		○
	苫小牧市立病院	清水町1丁目5-20	33-3131	●	○	○	○	○
	苫小牧緑ヶ丘病院	清水町1丁目5-7	34-4761					
	とよた腎泌尿器科クリニック	元中野町2丁目17-12	31-2000					
	三上外科整形外科	元中野町3丁目8-14	33-7815					
	メンタルケアわかかさ	若草町5丁目1-5	34-2969					
	吉川医院	表町5丁目2-3	34-4565		○	○		
	よしだ内科循環器クリニック	木場町2丁目8-1	33-3855		○	○		
中央部東部	合田内科小児科医院	音羽町2丁目17-3	33-9208	★	○	○		
	いまい内科クリニック	双葉町1丁目4-2	37-8686		○	○		
	おおはた内科循環器クリニック	三光町1丁目2-11	38-8500			○		
	滝上循環器科内科クリニック	泉町2丁目5-4	37-8011					
	苫小牧呼吸器内科クリニック	双葉町3丁目7-3	35-0002		○	○		
	苫小牧東病院	明野新町5丁目1-30	55-8811	●	○	○		
	苫小牧泌尿器科・循環器内科	明野新町2丁目1-12	57-0455					
	花輪内科循環器科医院	三光町5丁目6-15	36-2555	●	○	○		
東部地区	松沢クリニック	明野新町5丁目13-21	57-7171	○	○	○		
	さくらファミリークリニック	東開町3丁目17-21	55-6526		○	○		
	たかぎ内科・循環器内科	北栄町1丁目22-33	53-7700		○	○		
	苫小牧消化器科外科	北栄町3丁目5-1	51-6655	●	○	○		○
	苫小牧東部脳神経外科	北栄町2丁目27-27	53-5000					
	とまこまい北星クリニック	拓勇東町4丁目4-6	57-8000		○	○		
	浪岡内科消化器科クリニック	東開町4丁目20-18	51-2811	○	○	○		
札幌	レディースクリニックぬまのはた	北栄町2丁目27-7	53-0303				○	
	北海道対がん協会 札幌がん検診センター(予約専用)	札幌市東区北26条 東14丁目1-15	011-748-5522	●	○	○	○	○

健診の期間 令和6年2月29日まで

期間終了が近づくと、混雑が予想され、予約に応じられない場合があります。お早めの予約をお願いします。