

成人の健康づくり

1 成人の健康

がんなどの生活習慣病は、生活習慣の改善とともに早期発見、早期治療が最良の予防策です。ご自身の健康管理のためにぜひ受診してください。

※基本健康診査は、各医療保険者が実施する「特定健康診査」に変わりました。40歳～74歳の方は、加入している医療保険者が行う健診・保健指導を受けてください。

- ・国民健康保険に加入している方は町が行う健診を受診します。
- ・お勤めの方は事業所が行う健診を受けます。お勤めの方のご家族（被扶養者）は、勤めている方が加入している医療保険者が行う健診を受診してください。

【集団健（検）診】各検診の詳細については年度ごとに変更になることがあります。

事業名	対象者	内容		個人負担（円）		時期	実施会場
				69歳以下	70歳以上		
特定健診	30歳以上	医師診察・身体計測・尿・血液検査（貧血・心電図・眼底検査は該当者のみ実施）		1,300	0	7月 11月 2月	保健福祉センターなごみ 屈足総合会館
胃がん検診	30歳以上	バリウム検査		1,900	800		
肺がん検診	30歳以上	胸部レントゲン		600	300		
		ヘリカルCT		2,400	1,200		
大腸がん検診	30歳以上	便潜血反応検査		1,000	400		
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査		1,000	400		
肝炎ウイルス検査	30歳以上	血液検査		1,000	0		
エキノкокクス症検査	小学校3年生以上	血液検査		200	100		
巡回結核検診	65歳以上	胸部レントゲン		無料		10月	町内
乳がん検診 (隔年検診)	50歳以上	視触診 マンモグラフィ	1方向	2,000	900	8月 3月	保健福祉センターなごみ 屈足総合会館
	40歳～49歳		2方向	2,400	—		
子宮がん検診	20歳以上	けい部		1,900	800		
		体部		900	400		
		超音波		500			
骨粗しょう症検診	18歳以上	骨密度		1,300	500		

【個別健（検）診】

事業名	対象者	内 容		個人負担（円）		時期	実施会場
				69歳以下	70歳以上		
特定健診	40歳から74歳の国保加入者	医師診察・身体計測・尿・血液検査（貧血・心電図・眼底検査は該当者のみ実施）		1,300	0	通年	新得診療所 けいら整形外科医院 サホロクリニック
前立腺がん検診	50歳以上の男性で特定健診を同時に受ける方	血液検査		1,000	400		
脳ドック	30歳以上	尿・血液検査・脳CT・脳MRI検査		10,000 (帯広第一病院は11,000)			帯広第一病院 北斗病院 帯広厚生病院
乳がん検診 (隔年検診)	50歳以上	視触診 マンモグラフィ	1方向	2,000	900		公立芽室病院 帯広厚生病院 帯広協会病院
	40歳～49歳		2方向	2,400	—		
子宮がん検診	20歳以上	けい部		1,900	800		公立芽室病院 (体部なし) 帯広厚生病院 帯広協会病院
		体部		900	400		
骨粗しょう症検診	18歳以上	骨密度		1,300	500		けいら整形外科医院
成人歯科検診	20歳以上	むし歯、歯周病検査		500		新得歯科診療所 よしむら歯科 わたなべ歯科 屈足歯科診療所	

※各種健（検）診の内容や日程等は広報にてご確認ください。

生活保護世帯に属する人は個人負担が免除になります。

【窓口】保健福祉課健康推進係（保健福祉センターなごみ） 電話64-0533（内線226）

事業名	対象者	内 容	個人負担（円）	時期	実施会場
生活機能評価	65歳以上	基本チェックリスト 医師診察、貧血検査、心電図、 血清アルブミンは該当者のみ 実施	無料	7月 11月 2月	保健福祉セン ターなごみ 屈足総合会館

【窓口】保健福祉課在宅支援係（保健福祉センターなごみ） 電話64-0533（内線227）

保健師や栄養士が健康・栄養相談を行っています。希望者は血圧・体脂肪・腹囲測定ができます。

実施場所	実施日	時間
保健福祉センターなごみ	毎週水曜日	午前 9時～正午
屈足支所	毎週木曜日	午前10時～正午

【問合先】保健福祉課健康推進係（保健福祉センターなごみ）電話64-0533（内線226）

保健師・栄養士が、訪問指導が必要な人の家庭を訪問し、健康相談や保健指導を行います。
【窓口】保健福祉課健康推進係（保健福祉センターなごみ）電話64-0533（内線226）

訪問相談員が、一人暮らしの高齢者や高齢者世帯を訪問し、日常生活の相談や安否確認を行います。

【窓口】保健福祉課健康推進係（保健福祉センターなごみ）電話64-0533（内線226）

生活習慣病や介護予防をテーマに講話・調理実習などを行っています。
【窓口】保健福祉課健康推進係（保健福祉センターなごみ）電話64-0533（内線226）

各町内会、婦人会、老人クラブ等に、保健師、栄養士が出向き、健康についての講話を行います。

【窓口】保健福祉課健康推進係（保健福祉センターなごみ）電話64-0533（内線226）

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食育や生活習慣病予防をテーマとした健康づくり教室に参加したり、イベントなどで健康づくりのための食事や運動についてのお知らせを行っています。

【事務局】保健福祉課健康推進係（保健福祉センターなごみ）電話64-0533（内線226）

糖尿病についての学習会や、運動を実施し、会員相互の親睦を行っています。ふれあいひろばでは、糖尿病の予防の知識を普及しています。

【事務局】保健福祉課健康推進係（保健福祉センターなごみ）電話64-0533（内線226）

正しい生活習慣の学習会や、運動を実施し、会員相互の親睦を行っています。ふれあいひろばでは、生活習慣病の予防の知識を普及しています。

【事務局】保健福祉課健康推進係（保健福祉センターなごみ）電話64-0533（内線226）

健康づくりの学習会や、転倒予防体操を実施し、会員相互の親睦を行っています。

【事務局】保健福祉課健康推進係（屈足担当）電話65-2111

高齢者のインフルエンザを予防するために実施しています。

【対象者】 65歳以上の人

【接種回数】 1回

【費用】 1,300円（生活保護世帯に属する人は費用負担が免除になります）

【実施期間】 11月1日～12月29日 詳細は広報でお知らせします。

【申込方法】 下記の委託医療機関に直接申し込んでください。

【実施医療機関】

医療機関名	電話番号
新得診療所	64-5887
けいら整形外科医院	69-5151
サホロクリニック	64-2001

※入院中や施設入所などの理由より上記医療機関で実施できない場合は、お問い合わせください。

【窓口】 保健福祉課健康推進係（保健福祉センターなごみ） 電話64-0533（内線226）

高齢者の肺炎球菌による感染症を予防するため実施しています。

【対象者】 65歳以上の人

【接種回数】 1回

【費用】 3,500円（生活保護世帯に属する人は費用負担が免除になります）

【申込方法】 保健福祉課健康推進係（保健福祉センターなごみ）に申し込んでください。

【実施医療機関】

医療機関名	電話番号
新得診療所	64-5887
けいら整形外科医院	69-5151
サホロクリニック	64-2001

【窓口】 保健福祉課健康推進係（保健福祉センターなごみ） 電話64-0533（内線226）

健康の維持増進、要介護状態や生活習慣病などを予防するための運動等を行う施設です。

【利用時間】 午前9時～午後9時

【休館日】 日曜日、年末年始(12月29日～1月3日) ※祝日は開館しています。

【持ち物】 上靴（運動靴）・タオル・飲み物等

【使用料】

区分	体力測定器具	トレーニング機器			
	1回券	1回券	回数券(11回)	3カ月券	半年券
一般	300円	300円	3,000円	3,800円	8,000円
高齢者等	200円	200円	2,000円	3,000円	5,000円

※高齢者等には、65歳以上の方・高校生・障がい者が含まれます。

中学生以下は無料ですが、保護者の同伴が必要です。

【窓口】 保健福祉センターなごみ2階リフレッシュルーム 電話64-0533（内線244）