

天塩町 2023年度 健康づくりカレンダー



●各種健康診査のスケジュール（集団検診）

事業名	検診項目	日程	場所
総合健診	特定（基本）健診 胃・肺・大腸・ 前立腺がん検診等	【春】4月7日（金）・8日（土） 【秋】9月15日（金）・16日（土）	ふれあいセンター
農村巡回ドック （農協組合員対象）	特定（基本）健診 胃・肺・大腸・ 前立腺がん検診等	4月4日（火）	ふれあいセンター
		4月5日（水）	雄信内生活改善センター
エキノコックス症検診		4月4日（火）・7日（金）・8日（土） 9月15日（金）・16日（土）	ふれあいセンター
		4月5日（水）	雄信内生活改善センター
脳ドック	次回は令和6年度に実施いたします。 症状のある方は医療機関を受診してください。		
乳がん検診		5月22日（月） ※午前のみの実施	ふれあいセンター
レディース検診	乳・子宮がん検診 骨粗鬆症検診	9月28日（木）	ふれあいセンター
喉頭がん 耳鼻咽喉科検診	実施未定 ※実施する場合には回覧等でお知らせいたします。		

※日程が近くなりましたら回覧でお知らせします。内容・料金などにつきましては回覧でご確認ください。

●天塩町立病院で受けられる健康診査（個別検診）

検診項目	検査項目	受診の流れ
特定・後期高齢者健診	診察・身体計測・血液検査・ 尿検査・心電図検査	①福祉課ふれあい係（01632-2-1728） までお申込みください。 ②お申込み後、ふれあい係よりご自宅 に受診券等を送付します。 ③送られた受診券等を必ずご持参のう え、町立病院に受診してください。 ※胃がん検診と肺がんCT検診は 日時のご予約を行います。 その他検診は外来診療日に検査が 行えます。 外来診療予定表をご確認ください。 ※検診料金などはお申込み時に ご確認ください。
胃・肺・大腸・ 前立腺がん検診	胃がん：バリウム検査 肺がん：胸部X線検査 大腸がん：便潜血検査 前立腺がん：血液検査	
肝炎ウイルス検診	血液検査：HBs抗原・HCV抗体検査	
エキノコックス症検診	血液検査	
骨粗鬆症検診	骨密度測定	
ピロリ菌抗体検査	尿中抗体検査	
肺がんCT検診	低線量肺CT検査	

お申込み・お問合せ：福祉課ふれあい係 ☎01632-2-1728

天塩町の健康づくりの事業

町ではさまざまな健康づくりに取り組んでいます。自分のニーズや興味に合わせてぜひご利用ください。

いつまでも元気に動けるカラダづくりのために

しっかり体をうごかしたい人・体重や健診結果を改善したい人向け		
事業名	説明	日程
ヘルスアップ教室	「筋トレ」、「ズンバゴールド」、「リズムボクシング」などさまざまな運動を2か月間に週1-2回のペースで楽しめます。74歳以下の方対象。	未定（詳しくは回覧いたします。）
個別運動教室 「マイトレ」	1人ひとりの目標に合わせた運動メニュー、運動方法をご提案。個人で取り組むため運動ペースも自分で調整できます。64歳以下の方対象。	【3か月コース】①5-7月、②9-10月、③1-3月 【6か月コース】①5-10月、②9-2月



軽めの運動やお友達との交流をしたい人向け（65歳以上の方対象）				
事業名	説明	日程		
はつらつクラブ	軽度の運動で楽しく体を動かし、筋力の維持、認知症の予防にお役立ち。お友達を誘って気軽にご参加ください。	4月12日	5月17日・31日	6月7日・21日
		7月5日・19日	8月9日・23日	9月6日・20日
		10月4日・18日	11月6日・20日	12月4日・18日
		1月15日・22日	2月5日・19日	3月4日・18日
チャレンジ教室	筋力運動や栄養相談、お口のケアなどを通してフレイル予防や介護予防に役立つ実践を行います。4か月間に15回開催します。	未定（詳しくは回覧いたします。）		

楽しみながらフレイル予防・認知症予防につながる通いの場

人との交流やおしゃべりを楽しみたい人向け（65歳以上の方対象）					
事業名	説明	日程			
いきいきサロン	仲間と楽しくおしゃべりしたり、ゲーム感覚でできるレクリエーションが体や頭の体操となり、自然とフレイル予防や認知症予防につながる通いの場です。 送迎も行っているので気軽にご参加できます。 お申込：社会福祉協議会（2-3201）	天塩地区	4月7日・25日	5月9日・19日	6月2日・20日
			7月7日・25日	8月4日・22日	9月1日・19日
			10月6日・24日	11月7日・24日	12月19日
			1月12日・23日	2月2日・20日	3月8日・19日
		雄信内地区	4月20日	5月18日	6月15日
			7月13日	8月24日	9月21日
			10月19日	11月16日	12月14日
			1月18日	2月15日	3月21日

物忘れ相談・健康相談

物忘れのこと、家族の介護のこと、自身や家族の健康のことなどのご相談をお受けします。
福祉課 地域包括支援センター・ふれあい係
受付時間：平日 8:30-17:15

献血

献血車が町内を巡回しますのでぜひご協力をお願いします。
4月13日(木)・14日(金)、8月3日(木)・4日(金)、
11月30日(木)・12月1日(金)

お申込み・お問合せ：福祉課 ふれあい係・地域ケア係 ☎01632-2-1728