

# 天塩町 2024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12日（金）・13日（土） 【秋】9月20日（金）・21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2日（火）	ふれあいセンター
		4月3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2日（火）・12日（金）・13日（土） 9月20日（金）・21日（土）	ふれあいセンター
		4月3日（水）	雄信内生活改善センター
脳ドック		7月11日（木）・12日（金） 13日（土）最終日は午前のみ	ふれあいセンター
乳がん検診		5月20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2日（月）	ふれあいセンター
喉頭がん 耳鼻咽喉科検診		令和6年度 中止	

※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活用ください。

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】4-7月、8-11月、12-3月 【6か月コース】4-10月、8-2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8日・22日	5月13日・27日	6月10日・24日
		7月8日・22日	8月5日・19日	9月9日・30日
		10月7日・21日	11月11日・25日	12月2日・16日
		1月20日	2月3日・17日	3月3日・17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9日・23日	5月7日・21日	6月4日・18日
		天塩地区	7月23日	8月27日	9月3日・24日
		天塩地区	10月8日・22日	11月12日・26日	12月10日
		天塩地区	1月21日	2月4日・18日	3月4日・25日
		雄信内地区	4月4日	5月16日	6月20日
		雄信内地区	7月25日	8月22日	9月19日
		雄信内地区	10月17日	11月21日	12月19日
		雄信内地区	1月16日	2月20日	3月13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11日(木)・12日(金)、8月1日(木)・2日(金)、  
11月28日(木)・29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