

診健だけだ

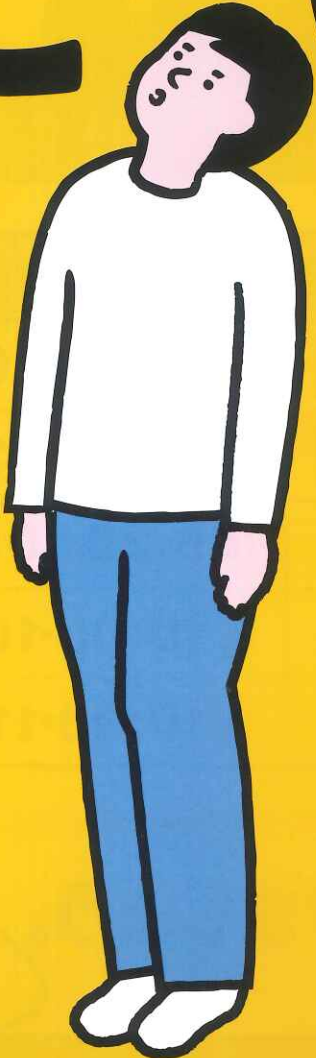
01 座ってるだけ

医師の診察・血液検査(採血)・眼底検査



02 立ってるだけ

身体計測・腹囲測定・胸部レントゲン(肺がん検診)



03 提出するだけ

尿検査・便潜血検査(大腸がん検診)



04 寝てるだけ

心電図検査・バリウム検査(胃がん検診)



実はこれだけ! 特定健診。対象となる天塩町民のおよそ2人に1人は受けています。

受けるよね?

秋の総合健診

令和7年 9/19 [金]・20 [土]

場所 天塩町保健ふれあいセンター



天塩町

お問い合わせ

福祉課ふれあい係

TEL 2-1728

福祉課
直通

お申し込みは
裏面から >>>



秋の総合健診

申し込み準備シート

青線で囲んだ部分に記入して申し込んでください

記入時間
5分
約
3STEPでかんたん
申し込み!

01 日時を決めましょう

第1希望	9月	日	番
第2希望	9月	日	番
第3希望	9月	日	番

日にち	9月19日(金)・20日(土)	
時間	①6:00-6:30 [19日(金)のみ実施]	⑥8:30-9:00
	②6:30-7:00 [19日(金)のみ実施]	⑦9:00-9:30
	③7:00-7:30	⑧9:30-10:00
	④7:30-8:00	⑨10:00-10:30
	⑤8:00-8:30	⑩10:30-11:00

02 受けない検査がある場合のみ、X(バツ)をつけましょう。

(基本的には対象の検査はすべて実施します。)



			特定健診 基本健診	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	肝炎ウイルス 検査	前立腺がん 検診	エキノコックス症 検査
Xをつけてください>									対象者は 全員実施
対象となる方			20歳以上	20歳以上	20歳以上	20歳以上	40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	50歳以上の男性	小学3年生以上の方 (5年に1回の検査)
検査内容			・医師の診察 ・身体計測 ・腹囲測定 ・血液検査 ・尿検査 ・心電図検査 ・眼底検査	バリウム検査	胸部レントゲン	便潜血検査	血液検査 ※B型・C型肝炎への感染の有無を調べます。	血液検査	血液検査 ※エキノコックス症の感染の有無を調べます。
料金	39歳以下	国保	無料	700円	200円	300円	対象外	対象外	無料
		それ以外	無料	1,800円	700円	800円		対象外	
	40~74歳	国保	無料	700円	200円	300円	300円	200円	
		それ以外	★下記参照	1,800円	700円	800円	1,000円	700円	
	75歳以上		無料	700円	200円	300円	300円	200円	

※生活保護の方は全て無料です。
※エキノコックス症検査と肝炎ウイルス検査の無料対象者はオプションとなるため、基本的に検査を実施いたします。

40~74歳の
社会保険・被扶養者の方へ

- ・特定健診受診券をご準備ください：特定健診を受ける場合には、ご加入の医療保険者(協会けんぽ等)から発行される特定健診受診券が必要です。受診日までにご用意ください。
- ・ご加入の医療保険により料金が異なります(★)：特定健診の料金はご加入の医療保険によって異なります。オプション検査は別途料金がかかります。詳しくはお問い合わせください。



03 申し込みを しましょう

申し込み方法	電話	
申し込み先	天塩町福祉課 ふれあい係	TEL 2-1728 直通 受付時間(土日祝日は除く) 平日 8:30-17:15
締め切り	令和7年9月11日(木)まで	

★次回の総合健診は令和8年4月に行なう予定です。令和7年度中に特定・後期高齢者健診の受診を希望される方は、個別健診をご利用ください。

令和7年度

脳ドックのお知らせ

回 覧

お申込み、お忘れではありませんか？

【実施日時】 定 員 85名

8月21日（木）・8月22日（金）

午 前) ①8時15分 ②8時45分 ③9時35分 ④10時5分 ⑤10時55分

午 後) ⑥12時45分 ⑦1時15分 ⑧2時5分 ⑨2時35分 ⑩3時25分 ⑪4時

8月23日（土） 午前のみ

午 前) ①8時15分 ②8時45分 ③9時30分

【会 場】 天塩町保健ふれあいセンター

【料 金】 5,000円

【申込み優先順位・申込み期間】



	申込みできる方	申込み期間
1回目	40～69歳で令和6年度に脳ドックの受診歴がなく、 血縁関係（父母、兄弟姉妹）に脳出血の既往のある方	7月2日（水）～ 7月8日（火）
2回目	40～69歳で令和6年度に脳ドックの受診歴がなく、 以下のいずれかに該当する方 ①BMI30以上の方 ②健康診断（妊婦健診を含む）で 高血圧 または 糖尿病 または 脂質異常症の指摘を受けたことがある方、現在服薬治療中の方	7月9日（水）～ 7月15日（火）
3回目	30～69歳の方（先着順）	7月16日（水）～ 8月8日（金）

【申込み・問合せ】 天塩町福祉課ふれあい係 ☎2-1728（福祉課直通）

受付時間 平日 8時30分～17時15分

【検診を受けられない方】

- ・心臓ペースメーカーをご使用の方
 - ・妊娠16週未満、および妊娠の可能性のある方
 - ・すでに脳疾患で通院、治療中の方（通院中の医療機関で受診してください）
- ※骨に金属を入れている方は事前にお申し出ください。

【注意事項】

- ・検査終了までに45分～1時間半程度かかります。待ち時間が予想されますので、お時間には余裕をもって受診されますようお願いします。
- ・日程の調整後、受診日の10日ほど前に受診日時をお知らせします。
- ・申込みが定員を超えた場合、キャンセル待ちとなります。

天塩町生活応援券の ご利用有効期限 が 近づいて参いました！



有効
期限

8 / 31 (日) まで



天塩町生活応援券は **期日まで** に残さず
使い切りましょう！

有効期限切れの券は使用できません
のでご注意ください！

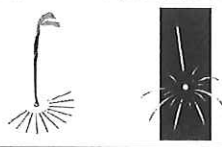
夏休みのきまり

「家庭や地域の皆様へ」

子どもたちを健全に育てることは、地域の願いです。天塩の夏を楽しく有意義に過ごし、健全な生活を送るために、みんなで声をかけ合い、地域から事故や非行をなくしましょう。

- ◎規則正しい生活をさせよう。 ◎進んで健康の増進や安全な生活に努めさせよう。
 ◎積極的に子ども会や地域の行事に参加させよう。 ◎自主的に家の仕事に従事させよう。
 ◎自由研究や趣味に取り組ませよう。

■■■ 地域の宝である子どもたちの豊かな心と健やかな体をみんなで育てよう ■■■

項 目	小・中 学 生 の き ま り	高 校 生 の き ま り								
① 帰 宅 時 刻 	【小 学 生】 ☆普段の生活は、午後6時まで 【中 学 生】 ☆普段の生活は、午後7時まで 【小中共通】 ☆盆踊りの時は、午後8時まで（以降は保護者同伴とする） ◎ 朝の涼しい時間帯の勉強を進めます。宿題以外の勉強に取り組めることが大切です。 ◎ 家の人に『行き先』、『帰宅時刻』、『誰と行くのか』を伝えてから出かける。	☆ 平 日 午後9時まで ☆ 盆踊り 午後10時まで ◎ 夜間の一人歩きは禁止する。 ◎ 行き先、帰宅時刻を家の人に告げてから出かける。								
② 交 通 安 全	◎ 自転車の乗り方 ・ 必ずヘルメットを着用する。 ・ 左側走行をし、二人乗りや横並びなどの危険な乗り方をしない。 ・ 暗くなってきたら必ずライトを点灯させる。 ◎ その他交通道徳を守り、事故防止に努める。	◎ バイクは禁止する。 ◎ 二人乗りや並走などの危険な乗り方をしない。 ◎ 夜間無灯火で自転車に乗らない。 ◎ 交通道徳を厳守する。 								
③ 花 火	◎ 花火は保護者同伴のもと、危険のないように行う。 ◎ 花火をする時は水の入ったバケツなどを準備してから遊ぶ。 ◎ 花火によるいたずらや火に向けての打ち上げは絶対しない。 ◎ 住宅密集地や危険な場所での花火は禁止する。 ◎ 火が消えたことを確認し、後片付けをきちんとする。	◎ 火気の取扱いには十分注意する。 								
④ 旅 行 ・ 外 泊	◎ 友人同士の外泊は禁止する。 ◎ よその家に行った場合は、言葉づかいなど礼儀作法には、特に気を付ける。	◎ 保護者の許可のない外泊は禁止する。 ◎ 旅行時は、身分証明書を必ず携帯する								
⑤ 釣 っ り	◎ 必ず保護者の承認を受けてから行く。ただし、小学生は保護者同伴とする。 ◎ 危険区域に近付かない。	◎ 危険・禁止区域に立ち入らない。								
⑥ 海水浴・プール	◎ 天塩町内の海・沼・河川での遊泳は禁止する。 ◎ ポートは禁止する。 ◎ プールのきまりを守る。（利用期間 天塩高校プール 7/1～9/15）									
⑦ インターネット等	◎ 毎週水曜日は『天塩町ミニメディアデー』です。テレビやゲームの利用時間は保護者と決め、運動や読書にも積極的に取り組もう。 ◎ Tik Tok、インスタグラム、LINE、XなどのSNSや、オンラインゲームのチャットでの会話や書き込みをするときは相手の気持ちを考えよう。  知ってる!? SNSには年齢制限・推奨年齢があります!! <table><tr><td>●LINE</td><td>利用推奨年齢 12 歳以上</td></tr><tr><td>●TikTok</td><td>視聴・投稿共に 13 歳以上利用可</td></tr><tr><td>●Instagram</td><td>アカウント作成は 13 歳以上利用可</td></tr><tr><td>●X (旧Twitter)</td><td>13 歳以上利用可</td></tr></table> 年齢制限がある SNS を使う場合、保護者の方がアカウントを作り、投稿も保護者側で行うという形で運用する以外に方法はありません。 基本的には、運用に関する全ての権限を保護者側で管理するようにしましょう。	●LINE	利用推奨年齢 12 歳以上	●TikTok	視聴・投稿共に 13 歳以上利用可	●Instagram	アカウント作成は 13 歳以上利用可	●X (旧Twitter)	13 歳以上利用可	◎ Tik Tok、インスタグラム、LINE、Xなどでの特定の人物に向けた誹謗中傷となる書き込みは絶対にしないこと。 ◎ 携帯依存、ネット依存にならないよう使用時間を決めて生活すること。
●LINE	利用推奨年齢 12 歳以上									
●TikTok	視聴・投稿共に 13 歳以上利用可									
●Instagram	アカウント作成は 13 歳以上利用可									
●X (旧Twitter)	13 歳以上利用可									
⑧ そ の 他	◎ かけごとに隣する遊びは禁止する。 ◎ 路上で遊ぶことを禁止する。 ◎ スポーツセンター、福祉会館、図書館及び映画などの施設のきまりを守る。	◎ 生徒心得を遵守すること。								

天塩町教育委員会

(Tel.2-1026)

天塩町児童生徒健全育成指導連絡協議会

(事務局: Tel.2-1522 天塩中学校)

天塩町防犯協会

(事務局: Tel.2-1001 役場住民課)

※ 天塩町児童生徒健全育成指導連絡協議会は、次の団体で組織されています。

- 天塩町内小・中学校及び高等学校
- 天塩警察署少年補導員連絡協議会

- 天塩町子ども会育成部連絡協議会
- 各学校PTA

- 天塩地区保護司会天塩支部

なぜか学校へ行けない子ども達 vol.2

～Q&Aを通して考える～

2025, **8, 27 (水)**

9:00～11:00 【一般向け講話】 8:50開場

上富良野中学校の常勤スクールカウンセラーとして活動しながら、様々な現場で支援をしている松田剛先生。昨年に引き続き天塩町に来ていただき講演会を開催することとなりました。

子どもたちが心の底に抱えている思いに気づき、寄り添えるきっかけになれば幸いです。

講 師 松田 剛氏（臨床心理士）
場 所 天塩町保健ふれあいセンター
(天塩町字川口 5699-1)

参加費 無料

主 催 留萌北部地域療育推進連絡協議会

<申し込み・お問い合わせ>

… **8月5日まで**にお申し込みください…

天塩町福祉課福祉係

電話：01632-2-1728（直通）

メール：hukusi@teshiotown.com

留萌北部地域子ども発達支援センターつくしんぼ

電話：01632-9-7222

メール：tsukushinbo@ac.wakwak.com

松田先生が日頃の悩みや疑問について答えてくださいます。ご質問等あれば気軽にどうぞ。
担当者より連絡が行くことがあります。ご了承ください。

加藤医師の眼科外来における

午前中検査終了のお知らせ

平素より当院の診療にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

このたび、2025年7月をもちまして、加藤医師の眼科外来日に実施しておりました午前中の検査対応を終了させていただくことといたしました。

これに伴い、2025年8月以降は加藤医師の眼科外来当日、検査が必要な場合は、当日の受付順に12:00よりご案内させていただきます。

なお、整理券は従前どおり、7:00に配布いたします。

患者様にはご不便をおかけいたしますが、外来診療の円滑な運営のため、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

ご不明な点がございましたら、スタッフまでお気軽にお尋ねください。

天塩町立国民健康保険病院

01632-2-1058

令和7年 8月 外来診療予定表

加藤医師の眼科外来における検査について、裏面にご案内があります。

8月の外来診療体制は次のとおりとなります。

ただし、やむを得ない事情により予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

受付時間 日	外 来 診 療					出張医外来			各種予防接種
	午 前 8:30 - 11:00		午 後 14:00 - 16:00			診療科	医師	受付時間	
1	金	橋本	小笠原	橋本	小笠原				日本脳炎
2	土								
3	日								
4	月	橋本	小笠原	橋本	小笠原				麻しん風しん
5	火	橋本	小笠原	橋本	小笠原				二種混合集団接種
6	水	橋本	小笠原	休診	休診				5種混合、口タ、肺炎球菌、B型肝炎
7	木	橋本	小笠原	休診	休診				BCG
8	金	橋本	小笠原	橋本	小笠原				日本脳炎
9	土								
10	日								
11	月								
12	火	橋本	小笠原	橋本	小笠原				水痘、おたふく
13	水	橋本	小笠原	休診	休診				5種混合、口タ、肺炎球菌、B型肝炎
14	木	橋本	小笠原	休診	休診				4種混合
15	金	橋本	小笠原	橋本	小笠原				日本脳炎
16	土								
17	日								
18	月	橋本	休診	休診	小笠原	糖尿病内科	続木	9:00~11:00	
19	火	橋本	小笠原	橋本	小笠原				麻しん風しん
20	水	橋本	小笠原	休診	休診				5種混合、口タ、肺炎球菌、B型肝炎
21	木	橋本	小笠原	休診	休診				BCG
22	金	橋本	小笠原	橋本	小笠原				日本脳炎
23	土								
24	日								
25	月	休診	小笠原	橋本	休診	眼科	鈴木	9:00~14:00	(要予約)
26	火	橋本	小笠原	橋本	小笠原				おたふく(年長)集団接種
27	水	橋本	小笠原	休診	休診				水痘、おたふく
28	木	橋本	小笠原	休診	休診	婦人科	小野	13:00~16:00	(要予約)
29	金	橋本	休診	休診	小笠原	小児科	平野	9:00~16:00	(13:00ふれあいC)、全て接種可
30	土								
31	日								

【お願】 ◎ 発熱、咽頭痛等カゼの症状のある方については、受診について電話でお問い合わせいただき、外来看護師の指示に従うようお願いいたします。

◎ 下記の日程につきまして、出張医外来診療等のため休診といたします。

休診日…18日午前(小笠原副院長)午後(橋本院長)、25日午前(橋本院長)午後(小笠原医師)

29日午前(小笠原副院長)午後(橋本院長)

◎ 糖尿病内科外来につきまして、上記の診療時間以外に、8:30~9:00及び13:00~14:00の時間帯は予約患者様の診療を行います。対象の方は医師の指示があった患者様のみとなりますのでご了承ください。

◎ 時間外におけるコンビニ受診(緊急性の低い軽症や気軽な受診)は、緊急性の高い患者様の治療に影響がありますのでご遠慮いただき、外来診療時間に受診願います。

不明な点がございましたら、病院受付窓口へお問い合わせください。

天塩町立国民健康保険病院 (Tel 2-1058)