

天塩町 2026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17日（金）・18日（土） 【秋】9月11日（金）・12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7日（火）	ふれあいセンター
		4月8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7日（火）・17日（金）・18日（土） 9月11日（金）・12日（土）	ふれあいセンター
		4月8日（水）	雄信内生活改善センター
脳ドック		7月21日（火）・22日（水） 23日（木）最終日は午前のみ	ふれあいセンター
乳がん検診		5月25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10日（木）	ふれあいセンター

※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
各種運動教室	「筋トレ」、「ズンバゴールド」、「リズムボクシング」「ヨガ」などさまざまな運動が通年で開催されております。	詳しくは教育委員会の運動教室の案内をご覧ください。
個別運動教室 マイトレ	体成分分析器による測定と評価、個人の状況に合わせて運動メニューをご提案。ご自身のペースで実践し取り組む教室です。(社保対象)	1クール：6-9月 2クール：9-12月 3クール：12-3月
個別運動教室 マイトレプラス	特定健診を受診され、特定保健指導対象者の方全員に行われます。1人ひとりの目標に合わせた栄養相談、運動メニューをご提案。(国保対象)	春の総合健診受診者：6-9月 秋の総合健診受診者：9-12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13日・27日	5月11日・18日	6月8日・22日
		7月13日・27日	8月3日・17日	9月7日・14日
		10月5日・26日	11月9日・30日	12月7日・21日
		1月18日	2月1日・15日	3月1日・15日

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8日・22日	5月20日・27日	6月10日・24日
			7月8日・22日	8月5日(合同)	9月2日・16日
			10月14日・28日	11月4日・25日	12月9日
			1月13日	2月10日・24日	3月10日・24日
		雄信内地区	4月3日	5月29日	6月26日
			7月24日	8月5日(合同)	9月18日
			10月16日	11月13日	12月18日
			1月15日	2月19日	3月19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 地域ケア係・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。
7月28日(火)、11月17日(火)

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