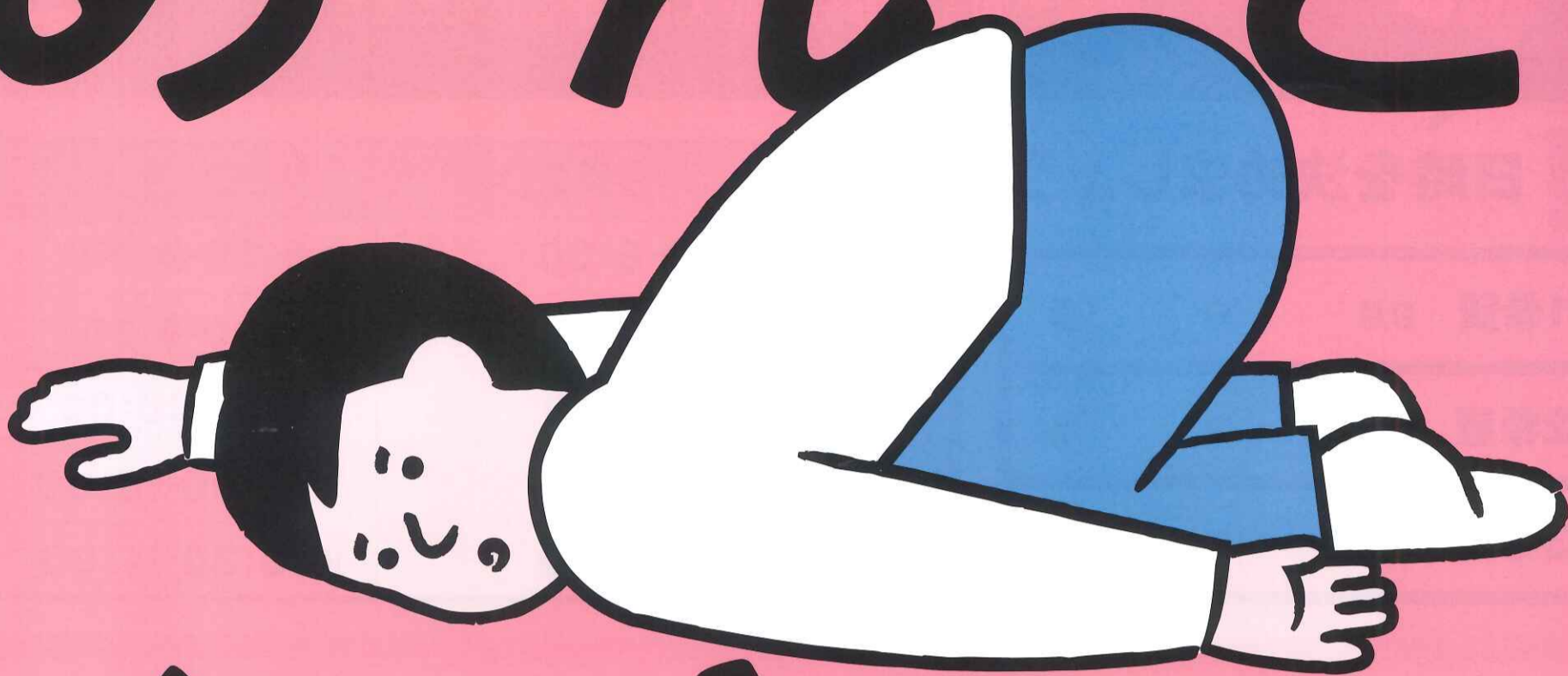


# め ん ど



# く さ い

## と思ったあなたに贈る5つの言葉

01

「行かない」ほうが  
面倒くさいのが健診です。  
あとから見つかったり  
もっと時間がかかったり  
さらにお金がかかったり。

02

「忙しい」は健診を  
受ける理由です。  
「農作業の前」「漁の後」にも  
受けられる時間帯が  
ありますよ。

03

「電話1本」「スマホひとつ」  
でかんたんに  
申し込みできます。  
5分もあれば終わり。

04

かんたんな検査が  
ほとんどです。  
「乗るだけ」「座るだけ」の  
検査もあります。

05

待ち時間はのんびり時間。  
本を読んでも  
ゲームをしても  
おしゃべりしても。

受けるよね?

# 秋の総合健診

令和6年 **9/20** [金]・**21** [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 >>>

# 申し込み準備シート

記入時間

約 **5** 分

3STEPでかんたん  
申し込み!

青線で囲んだ部分に記入して申し込んでください

## 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20日(金)・21日(土)	
時間	① 6:00-6:30 [20日(金)のみ実施]	⑥ 8:30-9:00
	② 6:30-7:00 [20日(金)のみ実施]	⑦ 9:00-9:30
	③ 7:00-7:30	⑧ 9:30-10:00
	④ 7:30-8:00	⑨ 10:00-10:30
	⑤ 8:00-8:30	⑩ 10:30-11:00

## 02 受ける健診の内容を決めましょう

	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		
○をつけてください>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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	600円	200円	300円	対象外	対象外	無料
		それ以外	無料	1,700円	700円	800円	対象外	対象外	
	40~74歳	国保	無料	600円	200円	300円	300円	200円	
		それ以外	★下記参照	1,700円	700円	800円	1,000円	700円	
75歳以上		無料	600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せん。

### 40~74歳の 社会保険・被扶養者の方へ

- ・特定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	WEB
申し込み先	天塩町福祉課 ふれあい係 受付時間 / 平日 8:30-17:15(土日祝日は除く)	QRコードを 読み取り 専用サイトから お申し込みください。
締め切り	令和6年9月12日(木)まで	

★次回の総合健診は令和7年4月に行なう予定です。令和6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。

回覧

運動が苦手な方でも気軽に参加できる、簡単な内容です

# 腰痛・肩こり改善 ストレッチ教室

定員  
20名程度

## 内容（マット運動）

- 骨盤の歪みセルフチェック
- 骨盤周りのほぐしとストレッチ動作
- 肩甲骨まわりの筋肉ほぐしとストレッチ動作

痛みの原因を探ってみましょう  
自宅でもできる簡単な内容です

参加費  
無料

開催

8月19日（月） 11:00～11:45 45分

場所

天塩小学校 体育館

予約

用具に限りがありますので、参加希望の方は  
事前にLINEもしくは、スポーツセンターまで  
【ヨガマット持参の有無をお伝えください】  
【LINEは右のQRコードを読み取りご連絡ください】

運動教室LINE



申込み・問い合わせ

スポーツセンター TEL2-1873

主催

天塩町教育委員会

主管

（一社）天塩スポーツ  
健康づくりラボ

# 令和6年 8月 外来診療予定表

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	木	橋本	小笠原	休診	休診				5種混合、ロタ、肺炎球菌、B型肝炎
2	金	橋本	小笠原	橋本	小笠原				日本脳炎
3	土								
4	日								
5	月	橋本	小笠原	橋本	小笠原				水痘、おたふく
6	火	橋本	小笠原	橋本	小笠原				日本脳炎
7	水	橋本	小笠原	休診	休診				4種混合、B型肝炎
8	木	橋本	休診	休診	休診				ヒブ、肺炎球菌
9	金	橋本	休診	橋本	休診				5種混合、ロタ、肺炎球菌、B型肝炎
10	土								
11	日								
12	月								
13	火	橋本	小笠原	橋本	小笠原				麻しん風しん混合
14	水	橋本	小笠原	休診	休診				BCG
15	木	橋本	小笠原	休診	休診				5種混合、ロタ、肺炎球菌、B型肝炎
16	金	橋本	小笠原	橋本	小笠原				日本脳炎
17	土								
18	日								
19	月	橋本	休診	橋本	小笠原	糖尿病内科	続木	9:00~11:00	
20	火	橋本	小笠原	橋本	小笠原				水痘、おたふく
21	水	休診	小笠原	休診	休診				ヒブ、肺炎球菌
22	木	橋本	小笠原	休診	休診				4種混合、B型肝炎
23	金	橋本	小笠原	橋本	小笠原				4種混合、B型肝炎
24	土								
25	日								
26	月	休診	小笠原	橋本	休診	眼科	鈴木	9:00~14:00	(要予約)
27	火	橋本	小笠原	橋本	小笠原				麻しん風しん混合
28	水	橋本	小笠原	休診	休診				BCG
29	木	橋本	小笠原	休診	休診	婦人科	小野	13:00~16:00	(要予約)
30	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
31	土								

【お願い】 ◎ 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、出張医外来診療及び医師不在のため休診といたします。  
 休診日…8-9日(小笠原副院長)、19日午前(小笠原副院長)、21日(橋本院長)、26日午前(橋本院長)  
 26日午後(小笠原副院長)、30日午前(小笠原副院長)、30日午後(橋本院長)

◎ 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。  
 不明な点がありましたら、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)

## 「敬老のしおり」について（お知らせ）

日頃より町行政に対し、格別なるご理解ご協力賜り厚くお礼申し上げます。

さて、本年においても例年配布しております 70 歳以上の方のお名前を掲載する「敬老のしおり」を作成することといたしました。

つきましては、名簿掲載をご遠慮される方につきましては、8月30日（金）まで福祉課福祉係（Tel2-1728）までご連絡願います。

なお、承諾される場合は、ご連絡が不要です。また、期日までにご連絡がない場合は承諾されたものとみなしますのでご承知おき願います。

□また、本年度より9月1日現在で満70歳以上であり、町内に住所を有する方を対象に敬老事業祝い品として商品券2,000円分を敬老のしおりとともに贈呈することといたしました。

あの戦国武将も  
糖尿病と戦った。



全3回開催

# 糖尿病を知ろう

# CAFÉ

第1回イチから学ぶ糖尿病

8/19<sup>月</sup> 14:00-15:00 当日参加可  
場所 / 天塩町保健ふれあいセンター

コーヒー・お茶、ご用意してます。

STOP!  
天塩町肥満率  
道内ワースト

1位

講師 続木 惇

先生 [糖尿病専門医]

天塩町立国保病院  
糖尿病外来出張医

申込締切  
8/15<sup>木</sup>



お申込み

福祉課ふれあい係  
受付時間 / 平日8:30-17:15 土日祝日は除く

TEL 2-1728 (直通)