



## 夜間・休日の急病・けが

### 【救急医療機関】

診療日	診療時間	機関名	診療科	問い合わせ
平日 土曜日	19時～21時	夜間の当番医	内科・小児科	※1
	21時～翌朝8時 ※2	休日夜間 急病センター	内科・小児科	柏林台西町2丁目 (0155-38-3700)
日曜・祝日 年末年始 (12/30～1/3) ※3	9時～17時	休日の当番医	外科系	※1
	19時～21時	夜間の当番医	内科・小児科	
	9時～17時 21時～翌朝8時 ※2	休日夜間 急病センター	内科・小児科	柏林台西町2丁目 (0155-38-3700)

- ※1 当番医は、病院案内サービスに問い合わせるか、帯広市医師会のホームページをご確認ください。
- ※2 夜間診療の混雑により、午前8時45分の休日診療受付開始に支障が見込まれる場合は、夜間診療の受付終了時間を早め、休日診療へご案内することがあります。
- ※3 12月30日は、「休日の当番医 外科系9時～17時」の診療は行っていません。

### 【病院案内サービス】

機関名	受付時間	問い合わせ
帯広市 急病テレホンセンター	平日・日曜日・祝日：16時～22時 土曜日：12時～21時 ※上記以外の時間帯は、音声案内となります。	0155-26-1099
北海道救急医療 情報案内センター	24時間・年中無休 医療機関案内サービスのみで、医療相談は行っていません。	0120-20-8699 (携帯電話からは011-221-8699)

### 帯広市医師会 ホームページ



(休日・夜間救急医療当番医案内)

### 【休日の救急歯科診療】

機関名	診療日時	問い合わせ	診療科
十勝歯科保健センター	日曜日・祝日 9時～13時	東7条南9丁目 (0155-25-2172)	歯科
	年末年始 (12/29～1/3) ゴールデンウィーク (5/3～5/6) } 9時～16時		



## 予防接種等のご案内

	対象者	自己負担額	内容	実施期間
風しん	昭和37年4月2日から 昭和54年4月1日生まれの男性	無料	帯広市から送付するクーポン券を利用し、まず抗体検査を受けていただき、検査の結果、十分な抗体がない方は定期接種の対象となります。	令和7年2月28日まで
高齢者 肺炎球菌	接種日において ①65歳の方 ②60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障害がある方 ※すでに、23価肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は、対象となりません。	2,900円 (生活保護受給証明書提出の場合は無料)	65歳になった方を対象に、帯広市からご案内を送付します。 ※70歳以上の方の接種は、令和5年度で終了しました。	66歳の誕生日の前日まで
HPV (ヒトパピローマウイルス)	平成9年4月2日から 平成20年4月1日生まれの女性	無料	積極的勧奨の差控えにより接種機会を逃した方は、時限的に、従来の対象年齢を超えて定期接種の対象となります。	令和7年3月31日まで



## その他のお知らせ

### 帯広すずらん献血ルーム

400・200mlの全血献血のみ行っています。

場所：東7条南9丁目  
電話：0155-25-0101  
(フリーダイヤル 0120-245-125)  
受付時間：毎週日曜日  
9:00～12:00/13:15～17:00



詳細はこちら

### 健康づくりボランティア会員募集

「食生活改善推進員」「健康づくり推進員」として活動する仲間を随時募集しています。

◆問合せ  
帯広市健康推進課 0155-25-9721



詳細はこちら

### 健康・医療に関する帯広市ホームページ

健康づくりのための市民講座の情報や相談窓口、利用できる施設や教材の貸し出し、予防接種や健康診断、自殺対策などの情報を掲載しています。



詳細はこちら

## 令和6年度版



# 健康づくりガイド



帯広市健康推進課 電話：0155-25-9720、0155-25-9721 FAX：0155-25-7445

住所：帯広市保健福祉センター内（〒080-0808 帯広市東8条南13丁目1）

健康づくりは「健康について考える」、「健康的な生活習慣を実践する」、「健診(検診)を受診する」ことが大切です。本ガイドでは帯広市民が参加・利用できる事業を紹介しています。ぜひ、ご活用ください。



## 考える

保健師・看護師・栄養士・健康運動指導士が対応します。 ※要予約

### 健康相談

からだやこころの健康で気になることについて、個別に相談ができます。

相談内容 ・ 健診結果について ・ がん検診について ・ 感染症予防について ・ 健康全般について 等

場所 帯広市保健福祉センター

### 出前健康講座

市内の企業、サークルや町内会などの集まりで、健康に関する講座や実技を受けることができます。

メニュー 糖尿病などの生活習慣病を予防するための食生活や運動、こころの健康、感染症予防 等

留意事項 ◆講師派遣料は無料ですが、会場や調理実習等の費用は各団体でご負担ください。  
◆実施希望日の30日前までにご連絡ください。(日程等はご希望に添えない場合もあります)

◆受付・問い合わせ 帯広市健康推進課 電話0155-25-9721



## 実践する

からだどこころの健康を保つために、身体活動を増やしましょう。

### 健康マイレージ事業

スマートフォン専用アプリ「SPOBY」で、歩数に応じポイントためて、協賛企業から特典を受け取ることができます。また、健診(検診)受診者限定の特典もあり、楽しみながら、健康づくりの習慣化を目指します。



詳細はこちら

◆対象：帯広市民、勤務先が市内の方  
◆問合せ：帯広市健康推進課 0155-25-9721

### オビロビ(健康づくり体操)

「オビロビ」とは「おびひろエアロビクス」の略称で、家の中でできる簡単な体操です。生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防を目的に、年中取り組める体操として帯広市が作成しました。市のホームページへの動画掲載やDVDの配布を行っています。



詳細はこちら

◆問合せ：帯広市健康推進課 0155-25-9721

### こころの体温計

スマートフォンやパソコンを利用して、こころの健康状態をチェックすることができるシステムです。自分自身や大切な人のストレスチェックをしてみませんか？利用料は無料です(通信料は自己負担です)。



詳細はこちら

◆問合せ：帯広市健康推進課 0155-25-9721

### 健康度アップチャレンジ

体重増加や健康は気になるけれど仕事や家事に忙しいという人に対し、自宅で生活習慣改善の取り組みです。食事・運動習慣改善のための目標を決め、動画の視聴や歩数計アプリを活用してできることから取り組みます。



詳細はこちら

◆問合せ：帯広市国保課 0155-65-4138

### 一般介護予防事業

いつまでも地域で元気に過ごすことができるよう、介護予防教室の実施や、皆さんが活動している自主グループへ介護予防に関するお話や実技を行う講師の派遣を行っています。



詳細はこちら

◆対象：65歳以上の帯広市民  
◆問合せ：帯広市地域福祉課 0155-65-4113

### スポーツ教室

市内の体育施設では、指定管理者によるスポーツ教室・健康講座を行っています。詳しくは、二次元コードからホームページをご確認ください。

とかちウェルネス  
ファーム(株)  
(よつ葉アリーナ十勝)



(一財)帯広市文化  
スポーツ振興財団  
(帯広の森運動公園)





# 生活習慣病予防健診・がん検診を受ける

### 集団検診

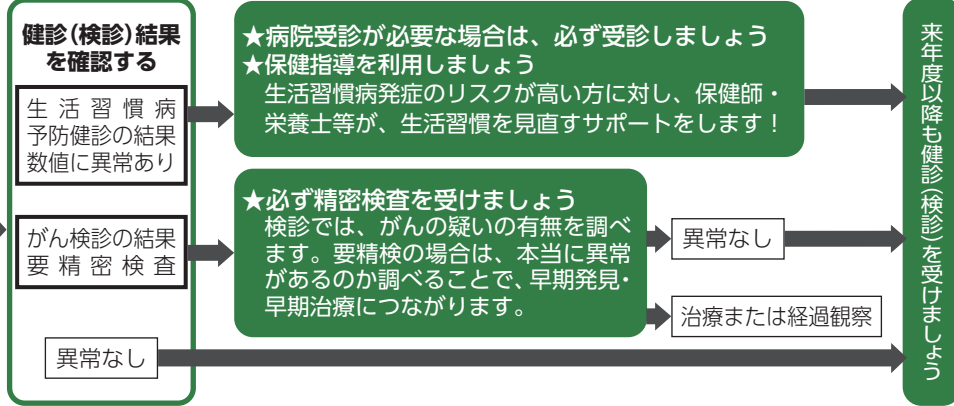
コメセンや福祉センターなどで受ける検診です  
・土日の実施や女性限定の日、託児付きの日もあります。  
・生活習慣病予防健診、がん検診(複数の種類)を同日に受診できます。

**5月7日(火)から受付を開始します**  
◆受付：釧路がん検診センター帯広出張所  
・予約受付専用電話 0155-27-2345  
・電話受付時間 月～金 9時～17時  
◆詳しい日程・会場は、新聞折込チラシや市のホームページなどでお知らせします。  
◆集団検診の日程は6月～3月中旬までで、すべての検診に予約が必要です。

### 施設検診

医療機関で受ける検診です  
・都合の良い日時に受診できます。  
・実施医療機関にかかりつけ医がいる場合は、通院と合わせて受診できます。

**4月から受けることができます**  
◆実施医療機関については、右記の施設検診実施医療機関一覧でご確認ください。  
※時間・曜日は各医療機関にご確認のうえ受診してください。



**下記の方は健診(検診)が無料になります!**

- 帯広市国民健康保険にご加入の方  
※胃内視鏡検査は2,600円がかかります(受診日時で、市民税が世帯全員非課税の方は無料です)
- 後期高齢者医療制度にご加入の方
- 医療保険各法の「高齢受給者証」をお持ちの方
- 生活保護を受けている方  
※受診時、生活保護受給証明書(生活支援第1課、2課発行)をお持ちください
- (1)～(4)に該当せず、受診日現在の市民税が世帯全員非課税の方  
※事前に健康推進課までお問い合わせください

(1)～(3)該当者は、当日“保険証”をお持ちください。

インターネットから、集団検診の申し込みを受け付けています!

帯広市ホームページ、または、二次元コードからご確認ください。  
※6月1日(土)から、**翌月(7/1)以降の検診予約が可能**です。  
直前の申込は出来ないのをご注意ください。

詳細はこちら

**【生活習慣病予防健診】** メタボリックシンドロームに着目した健診で、糖尿病などの**生活習慣病の予防と早期発見**を目的としており、自分では気づけない身体の異常も発見できます。

健診の種類	対象者 (年齢は令和7年3月31日時点の年齢)	検査内容	料金	
			集団	施設
<b>35～39歳健診(市民健診)</b>	35～39歳の方	問診、身体計測、血圧測定、診察、尿検査、血液検査	600円	1,000円
<b>健康診査</b>	40歳以上で、生活保護を受けている方		無料	無料
<b>特定健康診査</b> ※受診券有	40歳以上で、帯広市国民健康保険にご加入の方			
<b>後期高齢者健康診査</b> ※受診券有	後期高齢者医療制度にご加入の方			

**【がん検診等】** がんは早期発見できると90%以上は治るといわれています。早期で見つけるためには、**症状のない健康な時にがん検診を受ける**ことが大切です。

検診の種類	受診回数	対象者 (年齢は令和7年3月31日時点の年齢)	検査内容	料金		
				集団	施設	
<b>胃がん検診</b>	胃部X線検査	年度に1回	35歳以上の方	バリウム検査	1,100円	
	胃内視鏡検査	2年度に1回	50歳以上で偶数年齢の方	胃カメラ		3,700円 国保:2,600円
※内視鏡検査を受診した翌年度は、胃がん検診(胃部X線検査、胃内視鏡検査とも)を受診できません。						
<b>肺がん検診</b>	年度に1回	40歳以上の方	①胸部X線検査(レントゲン検査) ②問診で必要があると認める方には、さらに痰の検査	① 400円 ② 610円		
<b>結核検診</b>	年度に1回	15歳～39歳の方	胸部X線検査(レントゲン検査)	無料		
<b>大腸がん検診</b>	年度に1回	40歳以上の方	便潜血検査(2日間採便する2日法)	550円	1,000円	
<b>前立腺がん検診</b>	年度に1回	50歳以上の男性	血液検査(PSA値を調べる検査)	600円	1,000円	
<b>子宮がん検診</b>	2年度に1回	20歳以上の偶数年齢の女性 (21歳になる方は無料クーポン券があります※下記参照)	①子宮頸部検査(全員) ②子宮体部検査(医師が必要と認めた方)	①1,320円 ② 500円	①1,400円 ② 900円	
<b>乳がん検診</b>	2年度に1回	40歳以上の偶数年齢の女性 (41歳になる方は無料クーポン券があります※下記参照)	①40～49歳 マンモグラフィ検査(X線2枚ずつ撮影) ②50歳以上 マンモグラフィ検査(X線1枚ずつ撮影)	①2,100円 ②1,750円	①2,100円 ②1,600円	
<b>肝炎ウイルス検診</b>	生涯に1回	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない、40歳以上の方	血液検査(B型肝炎・C型肝炎ウイルスの抗原・抗体を調べる検査) ①HBs抗原・HCV抗体検査 ②HBs抗原検査のみ ③HCV抗体検査のみ	① 800円 ② 200円 ③ 700円	①1,200円 ② 600円 ③1,100円	
41・46・51・56・61・66歳の方は無料(過去に肝炎ウイルス検診を受診された方は対象になりません)						
<b>骨粗しょう症検診</b>	5年度に1回	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	①X線検査による骨量測定 ②超音波検査による骨量測定		①1,300円 ②1,100円	
<b>歯科ドック</b>	年度に1回	18歳以上で、国民健康保険、後期高齢者医療制度にご加入の方は、6月以降、市内の歯科医院(十勝歯科医師会会員に限る)にて、無料で受診することができます。歯科医院への事前の申し込みが必要です。				

**\*子宮がん・乳がん検診無料クーポン券をお送りします**  
検診時にクーポンをお持ちいただくと、検診料が無料になります。(5月下旬発送予定)  
◆子宮がん検診：令和6年度内に21歳になる女性(平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの方)  
◆乳がん検診：令和6年度内に41歳になる女性(昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれの方)  
◆問い合わせ：帯広市健康推進課 0155-25-9720

**\*胃がん・子宮がん・乳がん検診の対象年齢の考え方**  
令和7年3月末で偶数年齢の方が対象になります

対象の方	例) 令和6年6月で42歳になる方 令和7年2月で58歳になる方	対象ではない方	例) 令和6年6月で43歳になる方 令和7年2月で59歳になる方
------	-------------------------------------	---------	-------------------------------------

# 施設検診実施医療機関一覧

各医療機関において「○」等がついた検診を実施しています。日時の確認や、予約等は各医療機関に直接お問い合わせください。

健	生活習慣病予防健診	○…実施	◇…35～39歳健診を除いて実施	病医院名	住所	電話番号	健	胃	大	前	子	乳	肝	骨
あ	あがた内科循環器クリニック	西18南31	49-0200	◇										
	新井病院	西1南15	24-6767	○			○	○					○	
	いとう内科クリニック	西21南4	67-8375	○			○	○	○				○	X
	いなば内科呼吸器科	東1南23	23-1635	○			○	○	○				○	
	いのちの木クリニック	南の森西9	49-3622	○			○	○	○				○	超
	イワタクリニック	西12北2	36-7556	○									○	
	おおた内科循環器クリニック	柏林台中町2	66-7152	○			○	○	○					
	おがわ循環器内科クリニック	清流東1	49-0088	○			○	○	○					
	おく内科消化器クリニック	西5南21	66-6170	○			○	○	○				○	
	帯広記念病院	川西町基線28	59-2200	◇			○	○	○				○	
か	帯広協会病院	東5南9	22-6600	○			○	○	○	○	○	○	○	X
	帯広厚生病院	西14南10	65-0101								○	○		
	帯広光南病院	空港南町303	47-4811	○									○	
	帯広整形外科	東2南14	66-7507											X
	帯広第一病院	西4南15	25-3121	○	内視		○	○				○	○	X
	帯広中央病院	西7南8	24-2200	○	内視		○	○					○	
	帯広西病院	西23南1	37-3330	○			○	○	○				○	超
	帯広東内科循環器科クリニック	東13南6	27-0808	◇			○	○	○				○	X
	帯広泌尿器科	西21南5	38-2000						○					
	帯広南の森クリニック	南の森西4	49-3400	○			○	○	○				○	超
さ	帯広レディースクリニック	西3南4	22-3773								○			
	開西病院	西23南2	38-7200	○	内視		○	○					○	X
	かわかみ整形外科クリニック	西18南3	58-6600											X
	協立病院	西16北1	35-3355	○			○	○	○				○	X
	グリーンパーク整形外科クリニック	西12南26	48-3100											超
	慶愛女性クリニック	西23南2	61-1155									○		超
	慶愛病院	東3南9	22-4188									○		X
	さかい総合内科クリニック	西9南13	23-1515	○			○	○	○				○	X
	坂野産科婦人科	西9南10	26-1188								○			X
	さとう内科循環器科クリニック	西2南23	24-3103	○			○	○	○				○	X
た	しばた腎泌尿器科クリニック	西18南2	67-1414						○					
	しばた整形外科クリニック	西2北1	24-4203											X
	上徳整形外科・乳腺外科	東4南18	25-1255										○	X
	進藤医院	東4南11	23-3251	○			○	○	○				○	
	新緑通りはやし内科	西16南4	33-0077	○			○	○	○				○	X
	須藤内科クリニック	西10北2	33-2800	○			○	○	○				○	
	大正クリニック	大正本町283	63-3001	○			○	○	○				○	超
	たかはし内科・呼吸器内科クリニック	西3南4	20-5656	○			○	○	○					
	高山泌尿器科	西5南36	47-1117						○					
	十勝勤医協帯広病院	西9南12	21-4111	○			○	○	○				○	X
な	十勝勤医協白樺医院	白樺16西2	38-3500	○			○	○	○				○	X
	とち消化器内視鏡クリニック	西23南2	37-8055						○	○				
	十勝整形外科クリニック	西5南37	47-4976											X
	十勝ヘルスケアクリニック	柏林台中町1	58-3311	○			○	○	○				○	超
	ともだ内科消化器クリニック	西5南41	66-6955	○			○	○	○				○	X
	内科・循環器ハートサウンズもりクリニック	西18南3	58-5077	○			○	○	○				○	超
	ながい内科医院	西21南3	36-5578	○			○	○	○				○	
	西2条腎泌尿器科病院	西2南2	27-2301						○					
	西村内科クリニック	西5南37	47-4787	○			○	○					○	
	20条小児科内科クリニック	西20南3	35-8612	○			○	○	○				○	X
は	林内科クリニック	西14南34	48-7711	○			○	○	○				○	
	北斗病院	稲田町基線7	48-8000	○	内視		○	○	○			○		
	本庄内科クリニック	東10南11	66-9616	○			○	○	○				○	
ま	満岡内科循環器クリニック	大空町3	48-9111	○			○	○	○				○	超
	めぐみ乳腺クリニック	柏林台中町2	67-5027									○		
や	森末整形外科医院	西3南5	23-4816											X
	山川内科医院	西1南11	24-3181	○			○	○	○				○	
	横手内科クリニック	西22南4	35-7155	○			○	○	○				○	超

**※注意事項**  
\*生活習慣病予防健診やがん検診は、すべて帯広市民が対象です。  
\*同一検診につき、集団検診または施設検診で、年度内に1回しか受けることが出来ません。(期間：令和6年4月1日～令和7年3月31日)