

夜間・休日の急病・けが

【救急医療機関】 ※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HPをご覧ください。

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	※
	21時～翌朝8時	休日夜間急病センター	内科・小児科	柏林山西町2丁目 (0155-38-3700)
日曜・祝日・年末年始	9時～17時	休日の当番医	外科系	※
	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	休日夜間急病センター	内科・小児科	柏林山西町2丁目 (0155-38-3700)

病院案内サービス	問い合わせ	受付時間
帯広市急病 テレホンセンター	0155-26-1099	平日・日曜日・祝日：16時～22時 土曜日：12時～21時 (年中無休) 上記以外の時間帯は、音声案内となります。
北海道救急医療 情報案内センター	0120-20-8699 (携帯電話からは011-221-8699)	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。

【休日の救急歯科診療】

機関名	問い合わせ	診療日時	診療科
十勝歯科保健センター	東7条南9丁目 (0155-25-2172)	日曜日・祝日 9時～13時	歯科
		年末年始 (12/29～1/3) ゴールデンウィーク (4/28～5/6) 9時～16時	



風疹の抗体検査・予防接種について

平成31年度対象者の方には、個別に案内を通知します。転入された方は健康推進課 (25-9720) までご連絡ください。

対象者	自己負担額	内容	接種期間
昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 (昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性は、次年度以降案内。 ※希望者は今年度に受けられます。健康推進課までご連絡ください。)	無料	抗体検査を実施後、抗体価の低い人に対して予防接種を実施します。 風疹の免疫がない妊娠初期の女性が感染すると、胎児が、白内障、先天性心疾患、難聴などの「先天性風しん症候群」を発症する可能性があります。	2020年3月31日まで

高齢者肺炎球菌の予防接種について

平成31年度対象者の方には、個別に案内を通知します。転入された方は健康推進課 (25-9720) までご連絡ください。

対象者	自己負担額	内容	接種期間
2020年3月31日時点で ①65歳～100歳までの5歳刻みの人 ②101歳以上 (今年度のみ) ③60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障害がある人 ※すでに定期又は任意で、23価肺炎球菌予防接種を受けた人は、対象となりません。	2,900円 (被保護証明書提出の場合は、無料)	これまで一度も接種を受けていない人への接種機会を提供するために、平成31年度以降の5年間も引き続き、65歳～100歳までの5歳刻みの方が定期接種として受けられることになりました。	2019年4月1日～ 2020年3月31日

その他のお知らせ

帯広白ばと友の会会員募集

Rh(-)の血液型の血液を、いざというときに安全かつ迅速に確保するために、会員を募集しています。

<問合せ先>
帯広市健康推進課 電話：0155-25-9720

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 0120-24-5125)
受付時間：毎週日曜日 9:00～12:00/13:15～17:00

帯広市医師会HP

http://www.obihiro-med.or.jp/

QRコードで簡単にアクセス!



(休日・夜間救急医療当番案内)

大人編 健康づくりガイド



健康づくりは、「健康的な生活習慣の実践」と「健診(検診)の受診」の両方の取組みが大切です。本ガイドでは、健診(検診)や、帯広市民が参加・利用できる事業を紹介しています。皆さまの健康づくりにお役立てください!

問 帯広市 保健福祉部 健康推進課 電話：25-9720、25-9721 FAX：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)

健康相談 (要予約)

からだやこころの健康などについて、保健師や管理栄養士、健康運動指導士、看護師にご相談ください。下記の日程以外でもお受けできますので、お気軽にご相談ください。

場所	帯広市保健福祉センター (東8条南13丁目1)	電話	0155-25-9721								
4月	10日(水) 25日(木)	5月	8日(水) 23日(木)	6月	5日(水) 25日(火)	7月	11日(木) 23日(火)	8月	6日(火) 27日(火)	9月	11日(水) 30日(月)
10月	10日(木) 23日(水)	11月	8日(金) 20日(水)	12月	3日(火) 17日(火)	1月	15日(水) 28日(火)	2月	14日(金) 25日(火)	3月	10日(火) 26日(木)

出前健康講座

保健師、管理栄養士、健康運動指導士等が市内のサークルや町内会、企業などの集まりに向いて、健康に関するお話や実技を行います。

受付 健康推進課 **電話** 0155-25-9721 **FAX** 0155-25-7445

◆講師派遣料は無料ですが、会場費や調理実習等の費用について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。(日程により、お受けできないこともあります)。

健康講座 (要予約)

運動のきっかけづくり、からだやこころの健康に関することを学べる講座を実施しています。詳細は広報紙等でお知らせします。

【からだスッキリ講座】 毎月1回～2回程度、様々なテーマで講座を開催しています。

コース名	予定	内容
室内運動編	4月～3月 (月1～2回)	保健師と管理栄養士の健康講話と健康運動指導士による家庭でできる運動や本格的な筋力トレーニングの実践を行います。
ウォーキング編	5月 (1回)	正しいフォームを学び、効果の高いウォーキングを実践します。市内のウォーキングロードを健康運動指導士や保健師と共に歩きます。
水中ウォーキング編 (夜間)	5月～10月 (月1回)	泳げなくても大丈夫! 脂肪燃焼に効果的なウォーキング方法を健康運動指導士がお教えします。夜間に市内小学校のプールで行います。
健康度アップ教室編	6月～12月 (月1回)	それぞれの地区の健康課題などに関する保健師の講話と健康運動指導士による運動実践を行います。また、血管年齢測定も実施します。市内7か所のコミセンや福祉センター等で実施します。

【健康づくり教室】 1コース全2回の講座です。

コース名	日程	時間	内容
血管年齢若返りコース	1日目：4/16(火) 2日目：7/16(火)	10時～11時30分	機械による血管年齢測定+保健師(栄養士)講話+運動実践で、血管年齢の若返りを目指します。
体力向上コース	1日目：7/18(木) 2日目：10/17(木)	10時～11時30分	簡易的な体力測定+保健師(栄養士)講話+運動実践で自分にあった健康づくりの方法を学びます。
運動初心者コース (男性限定)	1日目：10/18(金) 2日目：1/17(金)	14時～15時30分	男性限定のコースです。運動習慣のない方向けにマシンを中心とした運動実践を行います。
ダイエットコース	1日目：12/11(水) 2日目：3/11(水)	10時～11時30分	血糖値測定+保健師(栄養士)講話+運動実践で、リバウンドしないダイエットの方法を学びます。

※各コース定員は20名。1コース全2回の参加が必要で、1回のみ参加はできません。
※コースを重複して参加することはできません。