

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。

生活習慣病予防健診・がん検診等のご案内

＜病気の予防・早期発見に活用するために、帯広市では各種健診（検診）を実施しています。受診方法は以下の2通りです。＞

集団検診

5月7日（火）から受付を開始します。
 予約受付専用電話 27-2345
 電話受付時間 月～金 9時～12時、13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でお知らせします。
 ●集団検診の日程は6月中旬～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

●各コメセンなどが検診会場となるので、自宅近くなどで受けることができます。
 ●胃がん・肺がん検診を含め、複数の検診を同時に受けることができます。
 ●土日の健診日が充実しており、女性限定や託児つき検診日もあります。

施設検診

●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、右記の一覧でご確認ください。(時間・曜日は各医療機関にお問い合わせください)
 ●都合のい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。

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。時間・曜日の確認や、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
 ○…全ての健診 ◆…後期高齢者健康診査を除く ◇…35～39歳健診を除く

	病医院名	住所	電話番号	健 胃 大 前 子 乳 肝 骨										
				健	胃	大	前	子	乳	肝	骨			
あ	あおぞらクリニック	西18南4	36-7777	○	○							○		
	あおやま内科クリニック	西21南5	38-3131	○	○	○						○		
	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	○	○	○	○					○		
	いしだ内科・循環器科	西24南3	37-0011	○		○	○					○		
	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	○								○		
	うしおだ健康クリニック	大通南13	65-5511	○		○	○					○	X	
	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	◇		○	○								
帯広協栄病院	東5南9	22-6600	○		○	○	○	○	○	○				
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	○											
おびひろ呼吸器科内科病院	東5南20	22-3101	○								○			
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	○	○	○	○				○	○	X		
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		
帯広レディースクリニック	西3南4	22-3773							○					
か	開西病院	西23南2	38-7200	○		○	○				○	X		
	かわかみ整形外科クリニック	西18南3	58-6600									X		
	河野外科医院	西5南28	27-1677	○		○	○				○	超		
	協立病院	西16北1	35-3355	○		○	○				○	X超		
	グリーンパーク整形外科クリニック	西12南26	48-3100									超		
	黒澤病院	大通南4	24-2200	○		○	○				○	X		
	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		
	小関内科医院	西19南2	36-3535	○		○	○				○			
さ	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	○		○	○				○			
	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	○		○	○				○			
た	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				○							
	十勝胃腸クリニック	西1南11	24-1331	○		○	○				○			
	十勝勤医協帯広病院	西9南12	21-4111	○		○	○				○	X		
	十勝勤医協白樺医院	白樺16西2	38-3500	○		○	○				○	X		
	十勝整形外科クリニック	西5南37	47-4976									X		
な	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				○							
	西田内科医院	西17南3	35-8181	○		○	○				○			
	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	◆								○		
	ハートサウンズモリクリニック	西18南3	58-5077	○		○	○				○	超		
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	○	○	○	○			○	○			
	満岡内科循環器クリニック	大空町3	48-9111	○		○	○				○	超		
	森末整形外科医院	西3南5	23-4816									X		
ま	山内内科医院	西1南11	24-3181	○		○	○				○			
	横手内科クリニック	西22南4	35-7155	○		○	○				○	超		

生活習慣病予防健診

※社会保険に加入されている方の健診(35～39歳健診を除く)については、ご加入の医療保険者へお問い合わせください。

健診の種類	対象者 (年齢は2020年3月31日現在の年齢です)	検査内容	料金	
			集団	施設
35～39歳健診(市民健診)	35～39歳の方	問診、身体測定、血圧測定、診察、尿検査、血液検査	600円	1,000円
健康診査	40歳以上で、生活保護を受けている方		無料	無料
特定健康診査	40歳以上で、帯広市国民健康保険に加入している方			
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度にご加入の方			

がん検診等

※以下の表にある検診は、加入されている医療保険の種類に関係なく受けられます。

検診の種類	受診回数	対象者 (年齢は2020年3月31日現在の年齢です)	検査内容	料金	
				集団	施設
胃がん検診	胃部X線検査	年度に1回	バリウム検査	1,100円	胃部X線検査のみ
	胃内視鏡検査 (※8月から開始)	2年度に1回	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（エックス線検査・内視鏡検査）を受診することができません。			-
肺がん検診	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	
結核検診	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	
大腸がん検診	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
前立腺がん検診	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
子宮がん検診	2年度に1回	20歳以上の偶数年齢の女性	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
乳がん検診	2年度に1回	40歳以上の偶数年齢の女性	①40～49歳 マンモグラフィ検査(X線2枚撮影) ②50歳以上 マンモグラフィ検査(X線1枚撮影)	①2,100円 ②1,750円	①2,100円 ②1,600円
肝臓がん検診	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体・抗原を調べる検査) ①HBs抗原・HCV抗体検査 ②HBs抗原のみ 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
骨粗しょう症検診	40～70歳で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

※同じ年度内に両方を受けることはできません。

2019年8月～胃がん検診で胃内視鏡検査が始まります！

◆胃内視鏡検査の対象者は、50歳以上の偶数年齢の方です。
 ◆胃内視鏡検査は右記に掲載している医療機関で実施する予定です。
 ◆申込開始日：2019年7月1日（月）
 ◆詳細は、広報7月号をご確認ください！

注意事項

*生活習慣病予防健診やがん検診等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に1度（期間：2019年4月1日～2020年3月31日）しか受けることができません。
 *原則、胃がん検診(内視鏡検査)・子宮がん検診・乳がん検診は2年に1回です。
 *胃がん検診(内視鏡検査)・子宮がん検診・乳がん検診の対象年齢の考え方(年度末時点で偶数年齢の方)
 (例) 2019年6月で42歳になる方 → 今年度の対象です
 2020年2月で59歳になる方 → 今年度の対象ではありません

下記の方は健診(検診)料が無料になります！

※一部有料

(1) 帯広市国民健康保険にご加入の方 ⇒ ※胃内視鏡検査は、2,600円かかります
 (2) 後期高齢者医療制度にご加入の方
 (3) 医療保険各法の「高齢受給者証」をお持ちの方
 (4) 生活保護を受けている方 ⇒ 受診時は被保護証明書(保護課発行)をお持ちください
 (5) (1)～(4)に該当せず、受診日現在の市民税が家族全員非課税の方 ⇒ 事前に健康推進課までお問い合わせください

無料クーポン券をお送りします！

○子宮がん検診：平成31年度内に21歳になる女性
 ○乳がん検診：平成31年度内に41歳になる女性

検診時にクーポン券をお持ちいただくと、上記検診料が無料になります。ぜひご利用ください！(5月下旬発送予定)

歯科ドック

20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。