



平成29年度 幕別町保健ガイド

問【幕別・札内】保健課健康推進係 ☎0155-54-3811
【忠 類】保健福祉課保健係 ☎01558-8-2910

📞 夜間・休日の急病・けが

機関	電話番号	受付	案内
休日夜間 急病センター	☎0155-38-3700 (帯広市柏林台 西町2丁目)	午後9時～午前8時 ※土・日曜、祝日は 午前9時～午後5時	夜間や休日の発熱や腹痛など初期症状の急病人の受け入れができます。
北海道 小児救急電話相談	☎011-232-1599	午後7時～午前8時	子どもが夜間に発熱したり具合が悪くなった時など、家庭での対処方法や病院にかかる必要性などを、看護師が電話でアドバイスします。
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	発熱や腹痛などの初期救急が必要なとき、受診できる医療機関をお知らせします(医療相談はありません)。

👨‍⚕️ 日曜当番医

診療日		診療時間	案内
12月～3月	毎週日曜日	午前9時～正午	町内の医療機関が当番で診療します。詳細は広報紙巻末の「暮らしのカレンダー」、町ホームページ(トップページ>健康・福祉・子育て>夜間・休日 救急診療)をご覧ください。
4月～11月	第2・4日曜日		



まくべつ 健康ポイントラリー に参加して 特典をもらおう！

「まくべつ健康ポイントラリー」とは、町が実施するがん検診や健康講座などの健康づくり事業をポイント化し、健康診断やがん検診などの受診率の向上、健康的な生活習慣を身に付けるきっかけづくりを目的として行うものです。各種健康づくり事業に参加して6ポイント集めると、特典として町指定のごみ袋を参加者全員にプレゼントします。さらに、抽選で商品券や協賛企業の特典が当たります。



健康相談

健康、育児、血圧測定、身体計測、母子健康手帳についてなど、健康に関することを保健師にご相談ください。電話やメールでも相談できます。
✉kenkosuishinkakari@town.makubetsu.lg.jp

健康相談室 (午前8時45分～午後5時30分)		電話番号	電話受付
札内コミュニティプラザ	月～金曜	☎0155-56-2111(代表)	午前8時45分～ 午後5時30分
幕別町役場	月曜・水曜	☎0155-54-3811(直通)	
忠類ふれあいセンター福寿	月曜・木曜	☎01558-8-2910(代表)	

※メールの件名に「健康相談」、本文に相談内容、住所、氏名、日中に連絡がとれる電話番号を記載して送信してください。月曜～金曜午前8時45分～午後5時30分の間に返信します。



健康講座 (要予約)

健康な身体づくりや運動習慣のきっかけづくりを目的に、様々な講座を開催しています。ぜひお気軽にご参加ください。

会場	講座名	対象	回数	日時	内容など
札内	バレエ講師が教える スタイルアップ講座	20～50代 女性	全2回	6月21日㊟、6月28日㊟ 午後7時	バレエ教室の講師を迎え、インナーマッスルの強化や身体の歪み矯正を実践します。※託児可
				7月1日㊤、7月8日㊤ 午前10時	
札内	骨盤調整ストレッチ& リズムエクササイズ	全ての方	全3回	①平成30年2月1日㊟ 午前10時 ②平成30年2月8日㊟ 午後7時 ③平成30年2月17日㊤ 午前10時	簡単なストレッチでしっかり体をほぐした後、音楽のリズムに合わせて体を動かします。
札内	変化がわかる！ 6カ月からだ改善 ウォーキング	20～60代	未定	6月～11月の隔週(予定) ※詳細は広報紙などでお知らせします	6カ月間のウォーキングやストレッチで無理なく効果を得られます。
忠類	効果が上がる！ ウォーキング講座	20歳以上	全2回	①6月19日㊟ 午前10時 ②10月4日㊟ 午前10時	靴の履き方から正しいフォームまで、運動効果を高める歩き方を学びます。
忠類	ゆるゆる体操	20歳以上	全1回	平成30年2月6日㊟ 午後1時30分	肩こりや腰痛、冷え症、便秘、尿もれなどに効果的な体操です。
忠類	はじめてのズンバ& 背骨コンディショニ ング講座	20～60代 女性	全2回	①平成30年1月20日㊤ 午後1時 ②平成30年3月17日㊤ 午後1時 ※詳細は広報紙などでお知らせします	背骨を整えることにより、自然治癒力を高め、体調を整える効果があります。若さを維持する筋力アップも実践します。

◆参加できる方 町内在住の20歳以上の方

◆参加方法

- ①参加申込書を提出し、ポイントカードを受け取ります。
- ②健康づくり事業(右図)に参加し、ポイントシールを集めます。
- ③6ポイント集まったら、ポイントカードを提出します。

◆特典 達成した方に町指定のごみ袋とクリアファイルをプレゼント！
さらに抽選で北海道から協賛企業の特典、町からA賞「幕別町商工会商品券5,000円分」B賞「幕別町商工会商品券2,000円分」が当たります(平成30年5月以降)。

◆参加申込書・提出場所

参加申込書は役場保健課、札内コミュニティプラザ、ふれあいセンター福寿で配布・回収しているほか、町ホームページ(トップページ>健康・福祉・子育て>健康>「幕別町健康ポイントラリー」)からもダウンロードできます。
※詳細はお問い合わせいただくか、各窓口で配布しているチラシ、町ホームページなどをご覧ください。

◆ポイント付与対象事業

ポイント数	健康づくり事業
2ポイント	必須 健診(特定健診、後期高齢者健診、職場健診、人間ドック、脳ドックなど)
	がん検診 ※2種類以上受診した場合は、上限4ポイント
1ポイント	町が主催する健康講座や介護予防事業
	自分の健康目標を立て、3カ月間実行・達成する

◆ポイントカード配布期間・ポイントカード提出期限
平成29年4月3日㊟～平成30年3月15日㊟

U 集団検診

必要な検診項目を選択でき、自宅近くの会場で受診できる健(検)診です。
時間ごとの予約制のため、病院よりも安く短時間(1時間程度)で受診できます。

①スマイル検診(要予約)

検診名	検査内容	対象者	自己負担金	
			40～69歳	70歳以上
特定健診	血液、尿検査、身体計測、血圧測定、診察、心電図、眼底検査	40歳以上の 国民健康保険加入者	無料	
後期高齢者健診		後期高齢者 医療加入者		
胃がん検診	胃バリウム検査	40歳以上	1,200円	400円
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	400円	100円
肺がん検診	胸部レントゲン検査	40歳以上	300円	100円
肝炎ウイルス検査※ ¹	血液検査	40歳以上	500円	100円
エキノкокクス症検査※ ²	血液検査	8歳以上	300円	100円

※1…検査を受けたことのある方は受診不要 ※2…小学校3年生、中学校2年生は無料

とき	ところ	時間
5月16日(火)※ ³	保健福祉センター	①7:00、②8:00 ③9:00、④10:00 ※3…5月16日(火)、 5月17日(水)は午前 6時も予約可
5月17日(水)※ ³ ～20日(土)	札内コミュニティプラザ	
8月1日(火)	ふれあいセンター福寿	①6:00、②7:00 ③8:00、④9:00 ※4…8月2日(水)、 8月3日(木)は午前 10時も予約可
8月2日(水)※ ⁴	保健福祉センター	
8月3日(木)※ ⁴ ～5日(土)	札内コミュニティプラザ	
11月10日(金)、11日(土)	保健福祉センター	①7:00、②8:00 ③9:00、④10:00
11月12日(日)～15日(水)	札内コミュニティプラザ	③9:00、④10:00

②女性のスマイル検診(子宮頸がん検診、乳がん検診)(要予約)

検診名	子宮頸がん検診		乳がん検診	
検査内容	子宮頸部細胞診		マンモグラフィ検査	
対象者	20歳以上の偶数年齢の女性		40歳以上の偶数年齢の女性	
自己負担金	20歳から68歳	1,500円	40歳から48歳	1,900円
			50歳から68歳	1,600円
	70歳以上	500円	70歳以上	500円

とき	ところ	時間
9月28日(木)※ ¹ ～30日(土) 10月1日(日)	札内コミュニティプラザ	①7:00、②8:00、③9:00、④10:00、 ⑤13:00、⑥14:00、⑦15:00
10月2日(月)※ ¹	保健福祉センター	※1…9月28日(木)、10月2日(日)は午前6時も予約可 ※2…10月3日(火)の午後の検診は13時のみ
10月3日(火)※ ²	ふれあいセンター福寿	

集団検診の予約・お問い合わせ

【幕別・札内地区】
保健課健康推進係
☎0155-54-3811

【忠類地区】
保健福祉課保健係
☎01558-8-2910

✉kenkosuishinkakari@town.makubetsu.lg.jp
件名に「スマイル検診予約」、本文に住所、氏名、生年月日、日中に連絡がとれる電話番号、希望受診日・時間、検診名を記載して送信してください。



各種健診・がん検診のご案内

特定健診、各種がん検診でそれぞれ受診料金を助成しています。料金は助成後の金額です。

自分の都合の良い日時に受診することができる健(検)診です。
指定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。

①特定健診、後期高齢者健診(要予約)

※国民健康保険・後期高齢者医療加入者のみ対象

健診名	特定健診	後期高齢者健診
検査内容	血液、尿検査、身体計測、血圧測定、診察	
対象者	40歳以上の 国民健康保険加入者	後期高齢者医療加入者
自己負担金	無料	

町内指定医療機関		電話番号
景山医院	錦町	☎0155-54-2350
緑町クリニック	緑町	☎0155-54-6900
おち小児科	札内新北町	☎0155-56-5522
柏木内科医院	札内青葉町	☎0155-56-5151
札内北クリニック	札内共栄町	☎0155-20-7750
十勝の杜病院	千住	☎0155-56-8811
忠類診療所	忠類幸町	☎01558-8-2053

町外指定医療機関		電話番号
大樹町立国保病院	大樹町	☎01558-6-3111
池田町くりばやし医院	池田町	☎015-572-3000
十勝勤医協帯広病院	帯広市	☎0155-21-4111
十勝勤医協白樺病院	帯広市	☎0155-38-3500
黒澤病院	帯広市	☎0155-24-2200
協立病院	帯広市	☎0155-35-3355
北斗病院	帯広市	☎0155-48-8000
帯広第一病院	帯広市	☎0155-25-3121
開西病院	帯広市	☎0155-38-7200

②歯科健診(要予約)

検査内容	歯周病、う歯、口腔内の状況など			
対象者	20歳以上の方、妊婦			
自己負担金	69歳以下	900円	70歳以上	300円

町内指定医療機関		電話番号
木下歯科医院	本町	☎0155-54-2228
大内歯科医院	札内豊町	☎0155-56-5223
河原歯科クリニック	札内西町	☎0155-23-8148
國安歯科医院	札内青葉町	☎0155-56-6555
杉村歯科医院	札内みずほ町	☎0155-56-6020
高橋歯科小児歯科クリニック	札内北町	☎0155-56-7377
ふみの木歯科クリニック	札内青葉町	☎0155-67-8587
みずほ通り歯科クリニック	札内共栄町	☎0155-22-3118
村松歯科医院	札内泉町	☎0155-56-3600
忠類歯科診療所	忠類錦町	☎01558-8-2443

病院検診



③病院子宮頸がん検診

検査内容	子宮頸部細胞診			
対象者	20歳以上の偶数年齢の女性			
自己負担金	20歳から68歳	2,100円	70歳以上	700円

指定医療機関		電話番号
帯広協会病院	要予約	☎0155-22-6600
帯広厚生病院	予約不要 直接受診	月曜～金曜 (午前8時～午前11時／午後1時30分～午後2時30分)※火曜は午前のみ
帯広レディースクリニック	要予約	☎0155-22-3773
慶愛女性クリニック	要予約	☎0155-61-1155
慶愛病院	予約不要 直接受診	月曜～土曜 (午前8時30分～午前11時／午後1時30分～午後4時30分)※火・木・土曜は午前のみ
坂野産科婦人科	要予約	☎0155-26-1188

④病院乳がん検診(要予約)

検査内容	マンモグラフィ検査		
対象者	40歳以上の偶数年齢の女性		
自己負担金	40歳から48歳	2,100円	
	50歳から68歳	1,600円	
	70歳以上	500円	

指定医療機関	電話番号
帯広協会病院	☎0155-22-6600
帯広厚生病院	☎0155-24-4161 (予約受付:月曜～金曜／午後2時～午後4時)
帯広第一病院	☎0155-25-3121
北斗病院	☎0155-47-7777

⑤人間ドック・脳ドック(要予約)

指定医療機関	電話番号	自己負担金	
		人間ドック	脳ドック
帯広協会病院	☎0155-22-6600	32,800円	20,000円
帯広厚生病院	☎0155-24-4161	32,800円	26,270円
帯広第一病院	☎0155-25-3121	32,800円	
開西病院	☎0155-38-7200	27,652円	
北斗病院	健康推進係 (☎0155-54-3811) に予約	58,000円 (PET検査)	16,000円
			60歳以上 18,000円

人間ドックは5,000円、脳ドックは6,000円を助成した後の金額です。
国民健康保険・後期高齢者医療加入者は個別に送付する受診券でさらに安く受診できます。詳細はお問い合わせください。
※オプション検査を追加した場合は別途料金がかかります。

※年齢は平成30年3月31日時点の年齢です。