

保存版

「健康づくり推進のまち」宣言

～健康と笑顔は町の宝物～



令和5年度

健康増進カレンダー

このカレンダーは1年間の予定を掲載しています。変更になることがありますので、広報かみふらのをご確認ください。
健診の予約受付は **4月3日(月)** からです。

20歳以上

40歳以上

65歳以上

		妊婦・子ども		おとな		高齢者		
健康診査	健診等	妊産婦健康診査 新生児聴覚検査 乳幼児健診 ▶P7		かみふっ子 健診(小5・中2) ▶P4		若年者 健診 ▶P1		特定健診、セット・レディース健診 ▶P1
	がん検診					後期高齢者健診 ▶P1		
				子宮頸部がん検診 ▶P2		肺がん検診、胃バリウム検診、 大腸がん検診、乳がん検診 ▶P2		【個別検診】胃カメラ検診 ▶P2
口腔 歯科		口腔検診・フッ素塗布 幼児フッ化物洗口 ▶P7		歯周疾患検診 ▶P3				
感染症				肝炎ウイルス検診、結核検診 ▶P3				
				エキノкокクス症健康診断 ▶P3				
予防 接種		定期・任意予防接種 ▶P5 子宮頸がん予防接種 ▶P5				肺炎球菌予防接種、 インフルエンザ 予防接種 ▶P3		
学習		母子健康手帳交付 赤ちゃん訪問 すこやか赤ちゃん相談 ぱくぱく幼児食相談 ▶P7		かみんプール、運動機器、健康増進維持のお手伝い 健康学習会 ▶P8 ▶P9		サルコペニア 重症化予防事業 ▶P3		
各種 相談		産後ケア ▶P7 発育の相談 ▶P7 思春期・こころの相談 ▶P4		介護保険、在宅福祉サービスに関する相談 女性の健康相談、不妊治療の相談 エイズ・感染症相談、難病の相談 等 ▶P9				
献血				日程は広報紙・防災無線でお知らせします				

問合せ
申込み

上富良野町 保健福祉課 健康推進班

上富良野町保健福祉総合センターかみん（〒071-0561 大町2丁目8番4号）

電話 0167-45-6987

FAX 0167-45-5788

上富良野町

特定健診

年に一度は 健診を受けましょう

保険証の種類と年齢によって
健診の種類等が異なります。
お持ちの保険証を確認してくだ
さい。

健診の種類と対象者	健診料金		
	町民税所得割		75 歳以上
	課税世帯	非課税世帯	
①特定健診 (40～74 歳の町国民健康保険加入者)	2,000 円	1,000 円	
②後期高齢者健康診査 (75 歳以上、一部の 65 歳以上)			700 円
③若年者健診 (20～39 歳の全ての方)	1,000 円	500 円	
④被扶養者の特定健診 (40 歳以上の国保以外)	ご加入の健康保険にお問い合わせください。		

※年齢は R6 年 3 月 31 日時点 ※生活保護世帯の方は無料
※年度末年齢が 75 歳の方で、健診受診時に 74 歳の場合は特定健診になります。

①② 40 歳以上の上富良野町国民健康保険、後期高齢者医療保険の方

対 象			①40～74 歳 (町国保加入者)		②75 歳以上 または一部の 65 歳以上	
健診等の種類			セット健診 特定健診+がん検診	特定健診	セット健診 後期高齢者健診+がん検診	後期高齢者健診
日 程			7/4(火)～7(金) 11/14(火)	7/8(土)～14(金) 11/15(水)	7/4(火)～7(金) 11/14(火)	7/8(土)～14(金) 11/15(水)
※今年度から健診の開始時間は 6:30 になります。			待ち時間短縮のため、各時間定員制で行います。案内日時の厳守にご協力をお願いします。			
申 込 み			申込みが必要	大腸・前立腺がん 検診は申込みが必要	申込みが必要	大腸・前立腺がん 検診は申込みが必要
検 査 内 容	特定健診、後期高齢者健診		身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査、診察、眼底検査(後期高齢者健診除く)			
	がん 検 診	肺がん・結核	胸部 X 線	●	●	●
		胃がん	バリウム	●	●	●
		大腸がん	便潜血	●	●	●
		前立腺がん	血液検査	● 50 歳以上の男性 1,700 円		
オ プ シ ョ ン	腹部超音波検査		エコー 検査	町民税所得割課税世帯 1,700 円 ● 非課税世帯 850 円		

③ 20～39 歳の方(全健康保険)

職場等で健診の機会がない方はぜひご利用ください。

健診等の種類		若年者健診	セット健診
日 程		7/8(土)～14(金) 11/15(水)	7/4(火)～7(金) 11/14(火)
対 象		20～39 歳	30～39 歳
内 容	若年者健診	身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、診察	
	胃がん検診		●
申 込 み	国保	個別案内	申込みが必要
	国保以外	申込みが必要	

女性に
おすすめ!!

レディース健診

申込みが必要

日 程		11/16(木)		
対 象		20 歳以上の女性 ※がん検診の対象年齢は P2 参照		
内 容	健診種類	若年者健診	特定健診	後期高齢者健診
	がん検診	・子宮がん ・乳がん ・胃がん ・大腸がん ・肺がん		

④ 40 歳以上の被扶養者(国保以外)の方 (防衛省共済、協会けんぽ等)

「特定健診受診券」をお持ちの方は、
かみんで受診できます。

申込みが
必要

健診等の種類			セット健診	特定健診	
日 程			7/6(木)7(金) 11/14(火)	7/7(金) 11/15(水)	
検 査 内 容	特定健診		●	●	
	かみんで特定健診を受ける方 血液検査・尿検査に「腎機能検査」を無料で追加 ・血清クレアチニン、eGFR ・尿潜血 ・尿アルブミン				
	がん 検 診	肺がん・結核	胸部 X 線	●	●
		胃がん	バリウム	●	
		大腸がん	便潜血	●	●
オプション	前立腺がん	血液検査	● 1,700 円		

被保険者(本人)は受診できません

全ての健診を
受けられます

がん検診

検診時間 ▶P10

特定健診と一緒にがん検診を受ける場合 ▶P11

男性			女性		胃がん検診		大腸がん検診	肺がん検診	
検査内容			胃カメラ検査		バリウム検査		便潜血反応検査	胸部X線検査	喀痰検査
対象者			50歳以上		30歳以上		40歳以上	40歳以上	対象者に 問診で案内
受診間隔			2年に1回		毎年		毎年	毎年	
料 金	町民税 所得割	課税世帯	3,800円		900円		500円	無料	700円
		非課税世帯	1,900円		400円		200円	無料	300円
	75歳以上		1,900円		400円		200円	無料	300円

胃カメラ検査・大腸がん検診			胃バリウム検査・大腸がん検診			肺がん検診	
上富良野町立病院			富良野協会病院			保健福祉総合センター かみん	
金曜日実施予定 (変更の場合有) 保健福祉課に 希望の月を予約			月～金 土曜日(第1・3・5) 富良野協会病院へ予約 後、保健福祉課へ連絡 ※オプションで麻酔の 使用可能			5/30(火) 10/12(木)・13(金) 12/14(木)・15(金) 予約 保健福祉課	
						7/7(金)～14(金) 11/15(水) 12/14(木)・15(金) 対象者に個別案内	
						旭川がん検診センター 月～金、土曜日(第1・3) 日曜日 5/14、9/24、10/15、11/12、2/11、3/24 旭川がん検診センターへ予約後、保健福祉課へ連絡	

女性			乳がん検診				子宮頸部がん検診	
検査内容			マンモグラフィ検査 (40 歳代2方向、50 歳以上1 方向)				子宮頸部細胞診 経膣超音波検査	
対象者			40 歳以上				20 歳以上	
受診間隔			2 年に1 回				2 年に1 回	
料 金	町民税 所得割	課税世帯	40～49 歳	1,500 円	50 歳以上	1,200 円	1,400 円	
		非課税世帯		700 円		600 円	700 円	
	75 歳以上			600 円				700 円

乳がん検診・子宮頸部がん検診(どちらかでも可能)						子宮頸部がん検診のみ	
保健福祉総合センター かみん			旭川がん検診センター			富良野協会病院	
8/7(月) 8/8(火)	10/12(木)	12/14(木) 12/15(金)	月～金、土曜日(第1・3) 日曜日 5/14、9/24、10/15、 11/12、2/11、3/24 日曜は女性医師担当 旭川がん検診センターへ予約後、 保健福祉課へ連絡			月～金 土曜日(第1・3・5) 富良野協会病院へ予約後、 保健福祉課へ連絡	
追加可 大腸がん検診	追加可 胃・ 大腸がん検診	追加可 胃・ 大腸・ 肺がん検診					
予約 保健福祉課							

※生活保護世帯の方は、検診料金無料。

※町のがん検診の対象外の方：

- ① 会社のがん検診を受けている方
- ② 胃、大腸、肺など検診対象疾患で治療中の方

※がん検診無料クーポン：個別案内

【対象】令和5年4月1日現在で下記の年齢の方

子宮：20・30歳、乳：40歳、大腸：40歳、胃：50歳、55・60・65歳で過去胃クーポン未利用の方

すべてのがん検診が受けられます！

**12/14
(木)**

**12/15
(金)**

胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診の**5つ**をどれでも受けられます！

予約連絡先

・保健福祉課：45-6987 FAXで予約可 ▶P10

・富良野協会病院：0167-23-2181(健診係 2101)

・旭川がん検診センター：0120-972-489 旭川市末広東2-6(環状線すぐ)

歯周疾患検診

個別案内

検診等の種類	検診等の内容	対 象	料金	実施会場	日 程
歯周疾患検診	むし歯と歯ぐきのチェック、 歯の健康アドバイス等	年度内に 30・35・40・50・60 歳に 達する方 【5月末に個別案内】	無料	町内の 歯科医院	R5.6～R6.3

感染症検診

検診等の種類	検診等の内容	対 象	料金	実施会場	日 程	申込み
結核検診	胸部X線検査	65 歳以上	無料	かみん	7 / 4 (火)～1 4 (金)	個別案内
肝炎ウイルス 検診	血液検査 HBs 抗原・ HCV 抗体検査	40 歳以上で肝炎ウイルス 検診を受診したことがない方	無料	かみん	7 / 4 (火)～1 4 (金)	個別案内
エキノコックス症 健康診断	血清検査	小学3年生以上	無料	町立病院	9 / 7 (木)・8 (金)	かみんに 申込み
風しん抗体検査	血液検査	S37.4.2～S54.4.1 生まれの男性で配布された クーポン券未利用の方	無料	医療機関	対象者には無料クーポン券を送付 します。	

※肝炎ウイルス検査は富良野保健所でも無料で実施しています。詳しくは P9をご覧ください。

高齢者の予防接種

	高齢者肺炎球菌	高齢者インフルエンザ
対 象 者	次のいずれかに該当する方で、過去に一度も接種したことがない方 ① 令和5年度に 65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、 85 歳、90 歳、95 歳、100 歳になる方 ② 60～64 歳で心臓・じん臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に身体障害者手帳 1 級相当の障がいをお持ちの方	次のいずれかに該当する方 ① 65 歳以上の方 ② 60～64 歳で心臓・じん臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に身体障害者手帳 1 級相当の障がいをお持ちの方
	※どちらの予防接種も接種当日に、上富良野町に住民登録があること。	
実施期間	令和5年7月1日～令和6年3月31日	令和5年10月1日～令和6年1月31日
接種場所	町内の医療機関	上富良野町・富良野市・中富良野町の医療機関
	※上記の医療機関での接種が困難な方は保健福祉課健康推進班へお問い合わせください。	
持 ち 物	受診券（対象者には事前送付）	保険証
料 金	2,300円	1,300円
町民税非課税世帯及び生活保護世帯の方	接種料金が免除されます。（次のいずれかの書類が必要です） ①介護保険料額決定通知書（所得段階区分が「1・2・3」） ②限度額適用・標準負担額減額認定証（適用区分が「低所得Ⅰ・Ⅱ・オ」） ※上記の書類がない場合、保健福祉課健康推進班へお問い合わせください。ワクチン接種費助成対象者証明書を発行します。	

	年齢	生年月日	年齢	生年月日	年齢	生年月日
高齢者肺炎球菌 予防接種対象者	65 歳	S33.4.2～ S34.4.1	80 歳	S18.4.2～ S19.4.1	95 歳	S3.4.2～S4.4.1
	70 歳	S28.4.2～ S29.4.1	85 歳	S13.4.2～ S14.4.1	100 歳	T12.4.2～T13.4.1
	75 歳	S23.4.2～ S24.4.1	90 歳	S8.4.2～ S9.4.1		

サルコペニア重症化予防事業

個別案内

サルコペニアとは	事業内容	対 象	日 程
加齢や生活習慣の影響で筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態。食事や運動の工夫で改善が可能です。	筋肉量・握力・歩行速度を測定	年度内に 70・75 歳に達する方 4 月末に個別案内します。	R5.5 月～

保健福祉総合センター かみん

幼児期から高齢期までの多世代、すべての町民の健康の拠点＝「かみん」から健康づくりを推進します。

健康づくりの場として、かみん「プール」、「運動機器」をご利用ください。乳幼児が遊べるプレイルームには授乳スペースもあります。

◎かみん「プール」

健康増進 歩行用プール		水を利用した運動の4つの特性 「水压」によって下肢のむくみが改善 「浮力」が働き、腰や膝などにかかる負担が陸上運動より少ない 「水温」は体温より低い(31度前後)ため熱を作りカロリー消費を促す 「抵抗」を受けながらの運動は筋肉の活動量を増やし、筋力アップ
開館日	一般利用	1月6日～12月30日 午前9時00分～午後8時30分 ※休館日 12月31日～1月5日 (施設点検・清掃・その他の理由により休館日があります) ※はじめての方はプールスタッフに声をかけてください。
利用時間	教室参加	どなたでも参加できます！身長140cm以下のお子さんも、保護者の方と一緒にあれば参加可能です。 開始時間 10時～、14時～、19時～ (教室名は右表参照) 詳しい日程は広報紙でお知らせします

運動の種類	教室名	分
有酸素運動	ルンルンアクア	40
	燃焼ウォーク	40
	アクアピクス	45
有酸素運動 ＋ 筋力維持	頑張るダイエット	40
	スリムウォーク	40
	よくばりアクア	50
筋力維持	チェンジボディ	40
	脚力のすすめ	40
	パワー筋トレ	40

施設使用料	1日券	回数券	3か月券	1年券
高校生以下	300円	2,000円	3,000円	9,000円
一般	500円	3,500円	5,000円	15,000円
高齢者(70歳以上) 障がい者	400円	3,000円	4,000円	12,000円
購入場所	かみん内の券売機		保健福祉課窓口(平日8:30～17:15) 写真、身分証明書、料金が必要	

※未就学児(利用時は保護者の同伴が必要)、障がい者の方で介助を必要とする方の介助者は無料です。

※圏域外(上富良野・中富良野・富良野・南富良野・占冠以外)にお住まいの方がご利用の場合は料金等が異なりますので保健福祉課までお問い合わせください。

◎かみん「運動機器」

運動機器	ランニングマシン	エアロバイク(自転車こぎ運動)
開館日・利用時間	1月6日～12月30日 午前9時00分～午後9時00分	
使用料	無料 (1時間程度でゆずり合ってください)	

◎健康増進維持のお手伝い

	体脂肪・筋肉量測定	肺機能測定	塩分摂取量測定
内容	インボディ(体成分分析装置)を使い、体重に占める筋肉量や脂肪量、部位別筋肉量、基礎代謝量を測定します。食事運動療法の効果を確認できます。	COPD(慢性閉塞性肺疾患)の早期発見につながる肺年齢を測定し、肺の状態を確認することができます。 (正確な診断には、医療機関での検査が必要)	測定器を使い、早朝尿(全量)から1日に摂取した塩分量を測定します。 減塩目標値は1日6g未満。 尿を取る容器を事前にお渡しします。
日時	月曜日 9～11時(祝日を除く) ※希望される方は事前にご連絡をお願いします。		

	血圧計の貸出	血圧手帳	保健指導・栄養指導
内容	血圧値が気になる方、家庭での血圧測定を勧められた方に、上腕で測定する自動血圧計の無料貸出を行っています。(貸出期間は概ね2週間程度)	家庭血圧測定値などを記録できる手帳を配布しています。 高血圧治療ガイドライン2019より「家庭血圧は診察室血圧値よりも生命予後の優れた予知因子であると報告」	健診結果をもとに保健指導や栄養指導が受けられます。 国保以外の特定健診を受診された方で、特定保健指導の対象者に発行される「特定保健指導利用券」を使用することができます。(一部健康保険を除く)
日時	※希望される方は事前にご連絡をお願いします。	健康推進班窓口でお渡しします。 ※郵送もできます	月～金曜日 9～17時 (祝日を除く)

※各事業の詳しい内容は個別案内やパンフレット等を参照して下さい。

学習

◎健康学習会

生活習慣病の予防について保健師・栄養士と学習します。サークルや団体などでご活用ください。

講 座 名	内 容 〈受講対象：74 歳までの方〉
私の地区の特徴 「健診結果から見える地区の特徴」	健診結果から地区特性や生活習慣が身体へ及ぼす影響を知り、生活習慣改善の方法などについて学習
受けよう がん検診「がんから守る生活」	70 歳未満の死亡原因の第 1 位！ がんから命を守る生活習慣などの学習
増えている糖尿病 「糖尿病とはどういう病気なのでしょうか？」	生活習慣が身体に及ぼす影響を科学的メカニズムで理解し、糖尿病を防ぐ生活習慣改善の方法について学習
悪玉コレステロール LDL って何者？	動脈硬化症の要因である LDL コレステロールを知り、生活習慣改善の方法などについて学習
今日から食べよう 1 日「野菜 350 g」	健康には欠かせない「野菜」。なぜ 1 日 350 g 以上食べる必要があるのか、どのような野菜を選べばいいのか、食べ方や保存方法などを学習
肺の生活習慣病 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」	COPD の原因のほとんどは喫煙?! 気付かないうちに進行していくこの病気の予防法（禁煙の必要性）について学習
こころの健康づくり	うつ病などの「こころの病気」の予防と周囲の対応方法などについて学習

相談

それぞれの悩みや心配ごとに専門的に応じてくれる機関があります。

相 談 内 容	相談機関	お問合せ先
・ 介護や認知症に関する相談 ・ 在宅福祉サービスや介護保険制度に関する相談 ・ 成年後見制度や高齢者虐待に関する相談 ・ 介護予防に関する相談や教室開催等について	上富良野町 地域包括支援センター	(0167)45-6533 大町 2 丁目 8 番 4 号 かみん 保健福祉課内
・ 医療、保健、福祉に関する総合相談 ・ タバコ、石綿、シックハウスの相談 ・ 難病の療養などの相談 ・ 女性の健康相談 要予約 (妊娠、出産、子育ての悩み、不妊治療・不育症治療の相談など) ・ エイズや性感染症に関する相談 HIV 検査 要予約 (エイズ専用電話 0167-22-4799) (匿名可) ・ うつ、ひきこもり、依存症などこころの相談 要予約 ・ 肝炎ウイルス検査 要予約 ・ 骨髄バンク登録 要予約 ・ HTLV-1 (ヒト T 細胞白血病ウイルス 1 型) 抗体検査 要予約 感染していると白血病を起こすといわれているウイルスの検査です ・ 梅毒検査 ※有料 要予約	北海道富良野保健所 (上川総合振興局保健環境部 富良野地域保健室)	(0167)23-3161 富良野市 末広町 2 番 10 号 ※富良野保健所 ホームページに詳細

申込受付開始 4月3日(月)

がん検診申込み用紙

内容 P2 参照 記入後 FAX 又は持参

保健福祉課 FAX (0167)45-5788

① 検診内容・日時を選択

検診会場：保健福祉総合センターかみん

	受ける検診に	希望日に	希望時間に
男女共通	☐ 胃がん検診 ☐ 大腸がん検診 ※大腸がん検診のみの場合は、検査容器・記入した問診票を提出して、検診は終了です。	☐ R5 年 5 月 30 日(火)	☐ 6:00～ ☐ 6:30～ ☐ 7:00～ ☐ 7:30～ ☐ 8:00～ ☐ 8:30～ ※大腸のみ: 6:00～8:30
		☐ R5 年 10 月 12 日(木)	☐ 6:00～ ☐ 6:30～ ☐ 7:00～ ☐ 7:30 以降 ※大腸のみ: 6:00～9:00
		☐ R5 年 10 月 13 日(金)	☐ 6:00～ ☐ 6:30～ ☐ 7:00～ ☐ 7:30～ ☐ 8:00～ ☐ 8:30～ ☐ 9:00～ ※大腸のみ: 6:00～8:30
	☐ 胃がん検診(午前のみ) ☐ 大腸がん検診 ☐ 肺がん検診 ☐ 乳がん検診 ☐ 子宮がん検診	☐ R5 年 12 月 14 日(木)	☐ 8:00～ ☐ 8:30～ ☐ 9:00～ ☐ 9:30～ ☐ 10:00～ ☐ 10:30～ ☐ 11:00～ ☐ 13:30～ ☐ 14:00～ ☐ 14:30～ ☐ 15:00～
女性のみ	☐ 乳がん検診 ☐ 子宮がん検診 ☐ 大腸がん検診 } いずれか必須	☐ R5 年 8 月 7 日(月) ☐ R5 年 8 月 8 日(火)	☐ 8:30～ ☐ 9:00～ ☐ 9:30～ ☐ 10:00～ ☐ 10:30～ ☐ 11:00～ ☐ 13:00～ ☐ 13:30～ ☐ 14:00～ ☐ 14:30～ ☐ 15:00～
	☐ 乳がん検診 ☐ 子宮がん検診(午前のみ) ☐ 大腸がん検診 ☐ 胃がん検診(午前のみ)	☐ R5 年 10 月 12 日(木)	☐ 7:30～ ☐ 8:00～ ☐ 8:30～ ☐ 9:00～ ☐ 9:30～ ☐ 10:00～ ☐ 10:30～ ☐ 12:30～ ☐ 13:00～

※各時間定員があります。

② 受診者の氏名・生年月日等を記入して提出

※確認のために、保健福祉課からお電話させていただくことがあります。日中、ご連絡がとれる電話番号を記入してください。

氏名	性別	生年月日	年齢	住 所	電話番号
	男・女	S H . .		上富良野町	自宅 — 携帯 —

検診料金は前年度の町民税所得割の世帯の課税状況により、決定します。

いずれかに

☐ 課税状況の確認に同意します … 課税・非課税を事前に確認し、料金を案内します。
☐ 課税状況の確認は希望しません … 課税世帯の料金での案内になります。

がん検診を受けましょう

がん検診予定表

がん検診をいつ受けるか計画し予約しましょう

日時はP2、10参照

40歳以上 男性

		受ける間隔	予約日		
1	肺がん検診	毎年	月	日	時
2	胃がん検診	毎年	月	日	時
3	大腸がん検診	毎年	月	日	時

40歳以上 女性

		受ける間隔	予約日		
1	肺がん検診	毎年	月	日	時
2	胃がん検診	毎年	月	日	時
3	大腸がん検診	毎年	月	日	時
4	子宮がん検診	2年に一回	月	日	時
5	乳がん検診	2年に一回	月	日	時

20～39歳 女性

		受ける間隔	予約日		
1	子宮がん検診	2年に一度	月	日	時