

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6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1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 乳幼児健診・相談 ▶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 後期高齢者健診 ▶P1
	がん検診		子宮がん検診 ▶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 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 エキノコックス症健康診断 ▶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 ▶P8 健康学習会 ▶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、こころの相談 エイズ・性感染症相談、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

- ① 40～74 歳の上富良野町国民健康保険の方 ② 後期高齢者医療保険の方
 ③ 20～39 歳（若年者）の方

女性のみ

健診等の種類		特定健診	セット健診 特定健診+がん検診	セット健診 (腹部超音波有) 特定健診+がん検診	レディース健診 特定健診+がん検診		
日 程		7/6(土)～12(金) 11/12(火)・14(木)	7/2(火)～5(金) 11/13(水)	7/2(火)～5(金) 11/13(水)・14(木)	11/15(金)		
申 込 み		大腸(後期)・前立腺がん は申込みが必要	申込みが必要	申込みが必要	申込みが必要		
特定健診,後期高齢者健診,若年者健診		身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、診察、心電図検査(国保・後期)、眼底検査(国保)					
検 診 内 容	が ん 検 診	肺がん・結核	胸部X線	○	○	○	○
		胃がん	バリウム	—	○	○	○
		大腸がん	便潜血反応検査	○	○	○	○
		子宮がん	子宮頸部細胞診 経膈超音波検査	—	—	—	○
		乳がん	マンモグラフィ	—	—	—	○
		前立腺がん (50歳以上)	血液検査	○	○	○	—
	腹部超音波検査	エコー検査	—	—	○	—	

- ④ 40～74 歳の被扶養者(国保以外)の方(協会けんぽ、防衛省共済等)

女性のみ

健診等の種類		特定健診	セット健診 特定健診+がん検診	レディース健診 特定健診+がん検診		
日 程		7/5(金) 11/12(火)・14(木)	7/4(木)～5(金) 11/13(水)	11/15(金)		
申 込 み		申込みが必要	申込みが必要	申込みが必要		
被扶養者健診		身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、診察				
検 診 内 容	が ん 検 診	肺がん・結核	胸部X線	○	○	○
		胃がん	バリウム	—	○	○
		大腸がん	便潜血反応検査	○	○	○
		子宮がん	子宮頸部細胞診 経膈超音波検査	—	—	○
		乳がん	マンモグラフィ検査	—	—	○

※健診時間は午前、11月12日(火)は午後から実施

健診料金

健診の種類と対象者	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歳の町国保加入者)	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(40～74歳の国保以外)	ご加入の健康保険にお問い合わせください		
腹部超音波検査(40～74歳の町国保加入者)	1,700円	850円	—

※年齢はR7年3月31日時点
 ただし、74歳の方は健診日の年齢によります

※特定健診と同時に受ける場合 ▶P1 検診時間▶P10

検診内容		受診場所	かみん						
			受診日	5/28	8/8	8/9	10/16	10/17	12/12
		対象者	(火)	(木)	(金)	(水)	(木)	(木)	(金)
胃がん	バリウム	30歳以上	○	—	—	○	○	○	○
大腸がん	便潜血 反応検査	40歳以上	○	○	○	○	○	○	○
肺がん	胸部X線	40歳以上	—	—	—	—	—	○	○
子宮がん 【2年に1回】	頸部細胞診 経膈超音波	20歳以上	—	○	○	—	○	○	○
乳がん 【2年に1回】	マンモグラフィ	40歳以上	—	○	○	—	○	○	○

医療機関で受ける がん検診		受診場所	上富良野町立病院	富良野協会病院	旭川がん検診センター
			予約先 予約方法	かみん 45-6987 受診希望の月をかみんに 申込み受診日程相談	0167-23-2181 (健診係 2101) ご自身で予約の上 かみんに連絡
検診内容		受診日	金曜日午前 変更の場合有	平日午前	平日/第1・3土 日 ※ 〔 9/29、10/20 〕 〔 11/24、12/22 〕 〔 2/ 9、 3/23 〕
胃がん	バリウム	30歳以上	—	—	○
	胃カメラ 【2年に1回】	50歳以上	○	○	—
大腸がん	便潜血 反応検査	40歳以上	○	○	○
肺がん	胸部X線	40歳以上	—	—	○
子宮がん 【2年に1回】	頸部細胞診 経膈超音波	20歳以上	—	○	○
乳がん 【2年に1回】	マンモグラフィ	40歳以上	—	○ (2方向のみ)	○

※日曜日の乳がん検診のマンモグラフィー技師と子宮がん検診の医師は女性です

検診料金

検診種類		町民税所得割		75歳以上
		課税世帯	非課税世帯	
胃がん	バリウム	900円	400円	400円
	胃カメラ	3,800円	1,900円	1,900円
大腸がん		500円	200円	200円
肺がん		0円	0円	0円
子宮がん		1,400円	700円	700円
乳がん	2方向	1,500円	700円	700円
	1方向(50歳以上)	1,200円	600円	600円
前立腺がん		1,700円	1,700円	1,700円

※年齢はR7年3月31日時点

【がん検診無料クーポン】

令和6年4月1日現在次の年齢の方に
個別でご案内します。

- ・胃…50歳
55・60・65歳で過去に未利用の方
- ・大腸…40歳
- ・子宮…20歳・30歳
- ・乳…40歳

【町のがん検診の対象とならない方】

- ・職場健診等でがん検診を受けている方
- ・検診対象の疾患で治療中、経過観察中の方

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	令和6年6月 ～令和7年3月

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	7/2(火)～12(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	7/2(火)～12(金)	個別案内
エキノкокクス症 健康診断	血清検査	小学3年生以上で過去 5年間検査をしていない方	無料	町立病院	9/12(木)・13(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。 (令和6年度終了)	

※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6年度に 65 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6年7月1日～令和7年3月31日	令和6年10月1日～令和7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。	

※65歳以上の新型コロナウイルスワクチンは今年度から定期接種になります

詳細が決まり次第、広報等でお知らせします

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 月上旬に個別案内します。	令和6年4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 「水圧」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		運動の種類	教室名	分
	開館日 利用 時間	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。	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
	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	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時間程度でゆすり合ってください)	

◎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。	健康増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〉
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ることによって実際の生活習慣改善を学習
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？」	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、食や活動、生活リズムを見直し、糖尿病を防ぐことを学ぶ
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（食や活動、リズム）を見直そう
何をどれだけ食べたらいいの？ 「バランスの良い食事を知ろう」	健康には、この食品だけ食べればよいというのではありません。栄養について知り、自分に合った食事バランスを四群点数法を使い学習
受けよう がん検診「がんから守る生活」	65歳未満の死亡原因の第1位！ がんから命を守る生活習慣とは
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とは？

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
<ul style="list-style-type: none"> ・ 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
<ul style="list-style-type: none"> ・ 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) ・ こころの健康相談 要予約 (うつ、ひきこもり、依存症等こころの不調に関する相談) ・ 思春期こころの健康相談 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1日(月)

がん検診申込み用紙

記入後 FAX 又は持参 内容 P2参照

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	<input type="checkbox"/> 胃がん検診 <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> R6年5月28日(火)	<input type="checkbox"/> 6:30～ <input type="checkbox"/> 7:00～ <input type="checkbox"/> 7:30～ <input type="checkbox"/> 8:00～ <input type="checkbox"/> 8:30～ ※大腸のみ: 6:30～8:30
		<input type="checkbox"/> R6年10月16日(水)	<input type="checkbox"/> 6:00～ <input type="checkbox"/> 6:30～ <input type="checkbox"/> 7:00～ <input type="checkbox"/> 7:30～ <input type="checkbox"/> 8:00～ <input type="checkbox"/> 8:30～ <input type="checkbox"/> 9:00～ ※大腸のみ: 6:00～9:00
		<input type="checkbox"/> R6年10月17日(木)	<input type="checkbox"/> 6:30～ <input type="checkbox"/> 7:00～ <input type="checkbox"/> 7:30～ <input type="checkbox"/> 8:00～ <input type="checkbox"/> 8:30以降 ※大腸のみ: 6:30～10:30
	<input type="checkbox"/> 胃がん検診(午前のみ) <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 <input type="checkbox"/> 肺がん検診 <input type="checkbox"/> 乳がん検診 <input type="checkbox"/> 子宮がん検診	<input type="checkbox"/> R6年12月12日(木) <input type="checkbox"/> R6年12月13日(金)	<input type="checkbox"/> 7:30～ <input type="checkbox"/> 8:00～ <input type="checkbox"/> 8:30～ <input type="checkbox"/> 9:00～ <input type="checkbox"/> 9:30～ <input type="checkbox"/> 10:00～ <input type="checkbox"/> 10:30～ <input type="checkbox"/> 11:00～ <input type="checkbox"/> 13:30～ <input type="checkbox"/> 14:00～ <input type="checkbox"/> 14:30～ <input type="checkbox"/> 7:00～ <input type="checkbox"/> 7:30～ <input type="checkbox"/> 8:00～ <input type="checkbox"/> 8:30～ <input type="checkbox"/> 9:00～ <input type="checkbox"/> 9:30～ <input type="checkbox"/> 10:00～ <input type="checkbox"/> 10:30～ <input type="checkbox"/> 11:00～ <input type="checkbox"/> 11:30～
女性のみ	<input type="checkbox"/> 乳がん検診 <input type="checkbox"/> 子宮がん検診 <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 } いずれか必須	<input type="checkbox"/> R6年8月8日(木)	<input type="checkbox"/> 8:00～ <input type="checkbox"/> 8:30～ <input type="checkbox"/> 9:00～ <input type="checkbox"/> 9:30～ <input type="checkbox"/> 10:00～ <input type="checkbox"/> 10:30～ <input type="checkbox"/> 11:00～ <input type="checkbox"/> 13:00～ <input type="checkbox"/> 13:30～ <input type="checkbox"/> 14:00～ <input type="checkbox"/> 14:30～
		<input type="checkbox"/> R6年8月9日(金)	<input type="checkbox"/> 7:30～ <input type="checkbox"/> 8:00～ <input type="checkbox"/> 8:30～ <input type="checkbox"/> 9:00～ <input type="checkbox"/> 9:30～ <input type="checkbox"/> 10:00～ <input type="checkbox"/> 10:30～ <input type="checkbox"/> 11:00～ <input type="checkbox"/> 11:30～
	<input type="checkbox"/> 乳がん検診 <input type="checkbox"/> 子宮がん検診 <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 <input type="checkbox"/> 胃がん検診(午前のみ)	<input type="checkbox"/> R6年10月17日(木)	<input type="checkbox"/> 8:30～ <input type="checkbox"/> 9:00～ <input type="checkbox"/> 9:30～ <input type="checkbox"/> 10:00～ <input type="checkbox"/> 10:30～ <input type="checkbox"/> 13:00～ <input type="checkbox"/> 13:30～ <input type="checkbox"/> 14:00～ <input type="checkbox"/> 14:30～

※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P 2、10参照

40歳以上男性

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

40歳以上女性

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

20～39歳以上女性

	検診内容	受ける間隔	予約日			
1	子宮がん検診	2年に1回	月	日	時	分