

健康管理センター だより



2023. 8. 1
NO. 389

編集・発行 本別町健康管理センター
本別町北6丁目 (TEL 22-2219)

肺がん結核検診のお知らせ

(胸部レントゲン検査) 大腸がん検診、ピロリ菌検査も受診できます!

町では、肺がんおよび結核の早期発見のため、肺がん結核検診を実施します。
年に1度は胸部レントゲン検査を受けて、健康状態を確認しましょう。



肺がん結核検診対象の人には、個別通知しています。予約不要! 受診券を持って会場にお越し下さい!

月 日	時 間	会 場	住 所
8月17日(木)	9:30~10:00	栄町児童館	栄 町
	10:30~11:15	本別町体育館 研修室	北 2 丁目
	13:30~14:30	南地区集会場	南 2 丁目
8月18日(金)	9:30~11:30	健康管理センター	北 6 丁目
	13:30~14:15	北地区交流センター	北 8 丁目
	14:45~15:30	仙美里地区公民館	仙美里元町
8月21日(月)	9:30~ 9:45	新明台地区集会場	新 生
	10:15~10:45	美里別地区公民館	美里別東上
	11:15~11:30	美里別中地区集会場	美里別西中
8月22日(火)	13:30~14:30	ふれあい交流館	向 陽 町
	9:30~ 9:45	上押帯地区農作業準備休憩施設	上 押 帯
	10:30~11:15	勇足地区公民館	勇 足 元 町
	13:30~14:30	健康管理センター	北 6 丁目

◎対 象 年度内(令和6年3月31日まで)に満40歳以上になる町民で、今年4月以降、職場や病院・人間ドック等で胸部レントゲン検査を受けていない、または受ける予定のない人。

◎個人負担 胸部レントゲン(X線)検査 800円(生活保護世帯の人は無料)P
喀痰検査 1,500円(希望者・会場で勧められた人、生保無料)
大腸がん検診 800円(40歳以上の町民が対象、生保無料)P
H₂O₂カ-・ピロリ菌検査 1,600円(20歳以上の町民が対象、生保無料)P

◎申し込み 肺がん検診は申し込み不要。検診当日、受診券を持って直接会場にお越しください。
大腸がん検診、ピロリ菌検査は8月4日(金)までに健康管理センター(22-2219)へお申し込みください。

左記日程のPは、ほんべつ健康ポイントの対象です。

健康ポイントカード(ピンク色のスタンプカード)をお持ちのかたは、当日ご持参ください。

また、通院先の血液検査の結果や、職場での健診結果も健康ポイントの対象です。
肺がん検診受診時、ご希望の会場にお持ちください。



ほんべつ健康ポイントとは?

本別町では、運動習慣のある人が少ない、メタリックシンドロームの人が多く、血糖値・血圧値が高い人が多いなどの健康課題があることから、健康づくりへの取り組みのきっかけ作りのために健康ポイント事業を実施します。

健診や各種がん検診が必須で、そのほか健康づくり・介護予防・スポーツ講演会や健康相談、体育施設利用や運動習慣の記録などでもポイントがたまります。

6スタンプためて健康管理センターへの申請で、「ゆうゆうカード」に500ポイント付与します!

小児予防接種予約締切日のお知らせ

ほんべつ循環器内科クリニックは、8月12日(土)休診です。

ほんべつ循環器内科クリニックの8月14日(月)~19日(土)接種分、町国保病院の8月16日(水)接種分の予約締切日は、**8月3日(木)**となります。

通常より締切日が早まりますので、この期間に小児予防接種を予定している場合は、忘れずに健康管理センター(22-2219)へご予約をお願いします。

小学6年生の皆さまへ 二種混合予防接種のお知らせ

二種混合は、乳幼児期に実施した三種混合の最終接種です。免疫力を高めるために、対象の小学6年生の皆さまは接種していただくようお願いします。夏休み期間中の方がご都合の良いかたもいると思いますので、是非この機会にご予約ください。対象期間(令和5年4月1日~令和6年3月31日)を過ぎると、接種費用は全額自己負担(5,200円)となります。



脳ドックのお知らせ

検査日 8時00分~12時00分	結果説明日 13時30分~
8月18日(金)・24日(木)	8月30日(水)
9月1日(金)・15日(金)	9月20日(水)
9月29日(金)、10月6日(金)・13日(金)	10月18日(水)

◎対 象 年度内(令和5年4月1日~令和6年3月31日)で35歳以上
◎会 場 本別町国民健康保険病院 ◎個人負担 10,000円
◎検診内容 身体・血圧測定、心電図、尿検査、血液検査、眼底検査、MRI(磁気共鳴断層撮影) MRA(磁気共鳴血管撮影)、頭部X線撮影、頸部X線撮影

◎申し込み 健康管理センター(検査希望日の2週間前までに申し込みをしてください。)

※脳梗塞、脳出血等の既往のある人は、脳神経外科の受診をお勧めします。内科通院中の人は、主治医と相談の上、お申し込みください。

※体内に金属類が入っている場合は、MRIが実施できませんのでご了承ください。

※血液検査がありますので、検査前の食事は抜いてください。

8月の予定表

- 右記の「各事業の実施時間」に会場記載のないものは全て健康管理センターで行います。
- 予防接種、産後ケアクラス、乳幼児・1歳6ヵ月児・2歳児・3歳児健診には母子手帳を忘れずにお持ちください。
- 母子手帳・妊婦健診受診票発行日に都合の悪い人はあらかじめご連絡ください。

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 3歳児健診	4 健康相談 母子手帳発行・育児相談 妊婦健診受診票発行日 乳・大腸がん検診 ピロリ菌検査	5 健康管理センターは お休みです。	6
7 結果説明会	8 このころの健康相談 (医師相談)	9	10	11 乳・子宮・ 大腸がん 検診 ピロリ菌検査	12 健康管理センターは お休みです。	13
14 すこやかルーム (身長、体重測定)	15	16	17 乳幼児健診 BCG 予防接種 肺・大腸がん 検診 ピロリ菌検査	18 健康相談 母子手帳発行・育児相談 妊婦健診受診票発行日 このころの健康相談 (医師相談)	19 健康管理センターは お休みです。	20
21 すこやかルーム 肺・大腸がん 検診 ピロリ菌検査	22	23	24 このころの“ほっと”相談	25 健康相談 母子手帳発行・育児相談 妊婦健診受診票発行日	26 健康管理センターは お休みです。	27
28 すこやかルーム	29	30	31 子育て講演会 「あそびは親子のコミュニケーション」 10:30～ 親子あそび 11:00～ 子育てのヒント(講演)12:00 終了 対象：3歳くらいまでの未就学児と保護者 ※健康管理センターへ申し込みが必要です。			

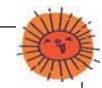
●3歳児健診対象者	令和2年5月12日～令和2年8月3日生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児 令和5年3月28日～令和5年4月17日生まれ
	7ヵ月児 令和4年12月28日～令和5年1月17日生まれ
	12ヵ月児 令和4年7月28日～令和4年8月17日生まれ

～各事業の実施時間～	
すこやかルーム	9時～12時 *身長、体重測定は10時30分から行います。
健康相談、育児相談、母子手帳・妊婦健康診査受診票発行日	9時～12時
肺・大腸がん検診、ピロリ菌検査	※表面の各会場の時間をご参照ください。
乳・子宮・大腸がん検診、ピロリ菌検査	8時30分～10時30分、12時30分～14時
3歳児健診	9時～
乳幼児健診	令和5年4月～ 木曜午前に変更 7ヵ月：9時30分～、4ヵ月：9時45分～10時、12ヵ月：10時～10時15分
BCG 予防接種	9時30分～10時 ※申し込みが必要です。
こころの健康相談(医師相談)	14時～ *場所：帯広保健所本別支所 申し込みは帯広保健所本別支所(☎22-2108)です。
こころの“ほっと”相談(心理カウンセラー)	13時30分～15時20分*健康管理センター(☎22-2219)に申し込みが必要です。
子育て講演会	10時30分～12時 *健康管理センター(☎22-2219)に申し込みが必要です。

熱中症を予防しましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境にいて、体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。めまい・吐き気・嘔吐・意識障害・けいれん・大量の発汗・倦怠感・筋肉痛等の症状が出現し、場合によっては救急搬送されたり、死亡することもあります。

自身や周囲の人の体調変化に早く気づき、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



◆熱中症予防のポイント◆

①こまめな水分補給

1日に飲料として摂る水分は、1,200ml程度が目安となります(汗を多くかく場合は多めに摂る必要があります)。ただし、1度に飲んでも余分な水分は尿へ排出されてしまうため、こまめに水分摂取すると良いでしょう。お茶やコーヒー、アルコールは利尿作用があるので注意しましょう。

②暑さを避ける

涼しい服装や日傘・帽子の使用を心がけましょう。少しでも体調不良を感じたら、日陰や涼しい場所へ移動しましょう。室内でも熱中症にかかります。エアコンを使用したり、窓やドアなどを2ヵ所以上開けた状態で換気し、空調を自動させましょう。

◆注意が必要なかた◆

【こども】

こどもは体温調整機能が十分に発達していません。また、大人よりも地面に近い距離で活発に活動しているため、(ベビーカーに乗っているお子さんも)熱中症になりやすいです。

【高齢者】

熱中症患者のおおよそ半数を占めます。加齢によるからだの変化から、体の中に熱がこもりやすく、暑さやのどの渇きを感じにくくなります。脱水状態でも水分摂取を忘れがちになるため、時間を決めて水分摂取するなど注意が必要です。

【体調を伝えられないかた】

暑さや体調の変化を上手に伝えられないかたは、特に熱中症予防の配慮が必要です。

♡♡♡♡♡「こころのほっと相談」♡♡♡♡♡

町では「こころのほっと相談」を開設しています。悩みは誰かに話すことで、自分の気持ちに気付けたり、問題を整理できたりすることがあります。また、知り合いがいつもと様子が違うときには、ほっと相談を勧めてください。

- ★毎月1回の開催。各月日程はセンターだよりでご確認ください。
- 8～10月の日程は、【8月24日(木)、9月26日(火)、10月17日(火)】です。
- ★1日2件の受け付けです。健康管理センター(22-2219)へお申し込みください。
- ①13:30～②14:30～
- ★相談料は無料です。

