



# 健康管理センター だより

2024. 10. 1  
NO. 403

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)

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

町では、インフルエンザに感染した際の重症化予防を目的として、予防接種を行います。  
なお、今年度より個別案内はいたしませんので、ご注意ください。

### 【接種日および接種場所】

#### (1) 集団接種

集団接種は今年度(令和7年3月31日まで)65歳以上で本別町に住民登録のある人が対象です。  
ただし、年度内60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器疾患で身体障害者手帳1級を保持し、本別町に住民登録のある人も受けることができます。

日 程	受付時間	接種場所
11月 6日(水)	14:00~15:00	健康管理センター
11月14日(木)	14:00~15:00	勇足地区公民館
11月22日(金)	14:00~15:00	仙美里地区公民館
12月 4日(水)	14:00~15:00	健康管理センター

**10月1日(火)から  
受付開始!!  
[申込み・お問い合わせ]  
健康管理センター  
電話 22-2219**

#### (2) 個別接種

個別接種は「かけはし」9月15日号をご覧ください、直接医療機関へお申し込みください。

・本別町国民健康保険病院 ☎22-2025 (9月24日(火)~予約受付開始)

・ほんべつ循環器内科クリニック ☎22-8888 (10月1日(火)~予約受付開始)

**※10月以降にコロナワクチンを接種されたかたは、ほんべつ循環器内科クリニックでのインフルエンザワクチンの接種はできません。**

### 【各接種場所での対象者及び自己負担額】 (○…接種可能 X…接種不可能)

対象年齢	集団接種 (健管他)	町国保 病院	ほんべつ 循環器内科 クリニック	1回分の 自己負担額
① ・今年度65歳以上の人 ・今年度60歳から64歳で、心臓・腎臓・呼吸器疾患で身体障害者手帳1級の認定を受けている人	○	○	○	1,500円
② 接種日において、中学生から18歳までの人	X	○	○	1,500円
③ 接種日において、生後6ヵ月から小学生までの人 ※生後6ヵ月未満は接種不可	X	○	○	1,200円
④ 今年度64歳以下で、接種日において19歳以上の人	X	○	○	3,200円

※生活保護世帯は、④を除いて全額助成となります。接種を希望するかたは事前に保健福祉課(総合ケアセンター)から発行された証明書を必ず持参し、接種日に医療機関窓口で提示してください。

◎中学生以上の接種回数は1回。

◎小学生以下の接種回数は、医療機関により1~2回(WHO推奨、CDCガイドラインより)。

### 【町外医療機関での接種費用について】

町では町外医療機関等の外来で接種したインフルエンザ予防接種費用について、一部助成(償還払いにて払い戻し)を行っています。左記の①~③に該当し、医療機関等でそれぞれの自己負担額よりも多く支払いされた場合、償還払いの対象となります。償還払いには下記の申請が必要です。ただし、左記の集団接種会場・町内医療機関で接種した場合には、自己負担は一部負担金(1,200円または1,500円)のみをお支払いいただくため、償還払いの手続きは不要です。

### ◎申請方法

健康管理センターまたは役場健康・こども課窓口で「本別町予防接種償還払申請書兼請求書」に必要事項を記入し、以下の書類(※コピーでも申請可能)を提出してください。

必要書類: インフルエンザワクチン接種の領収書

インフルエンザワクチン接種が確認できるもの(診療報酬明細書、予防接種済証等)

助成金を振り込む通帳

\*町外の医療機関や町外施設に入院・入所しているかたは、これまで通り医療機関等と個別に委託契約を結んで接種をすることになります。事前に健康管理センター(22-2219)へご連絡ください。

## 小児インフルエンザ予防接種

町国保病院において、インフルエンザ予防接種とその他の定期予防接種の同時接種をご希望の方は、健康管理センター(22-2219)までご予約ください。任意接種(インフルエンザを含む)のみ接種の方は、直接病院にご予約ください。ほんべつ循環器内科クリニックでは、これまでどおり同時接種は可能ですが、インフルエンザ予防接種は、直接病院にご予約ください。

## 小児肺炎球菌ワクチンのお知らせ

小児の肺炎球菌感染症の予防として使用するワクチンは、これまで定期接種として15価小児肺炎球菌ワクチンを使用していましたが、令和6年10月より新たに5種類の肺炎球菌に対応する成分が追加された20価小児肺炎球菌ワクチンが定期接種に追加となりました。

接種間隔・回数・標準的な接種期間は、これまでの15価ワクチンと同じです。

すでに15価肺炎球菌ワクチンで接種開始しているお子様は、残りの接種も同一ワクチンで接種することになります。10月1日以降、初回接種されるお子様は20価肺炎球菌ワクチンで接種となります。

ご質問などございましたら、健康管理センターまでお問合せください。

## コロナワクチン定期接種のお知らせ

今年度よりコロナワクチンは予防接種法のB類定期接種に位置付けられ、個人の重症化予防を目的として一部自己負担にて町国保病院で接種可能です。接種の効果と副反応のリスクを考慮し、ご本人が希望される場合のみ接種できます。助成の対象は①65歳以上の人、②60~64歳で心臓・腎臓・呼吸器疾患等で身体障害者手帳1級の認定を受けている人です。詳細はかけはし10月1日号をご覧ください。

# 10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カ月児・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 1歳6カ月児健診	4 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健診受診票発行日	5 健康管理センターはお休みです。	6
7 すこやかルーム	8 こころの健康相談(医師相談)	9	10	11 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健診受診票発行日	12 健康管理センターはお休みです。	13
14 健康管理センターはお休みです。	15 すこやかルーム	16	17 乳幼児健診 BCG予防接種	18 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健診受診票発行日 こころの健康相談(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(身長、体重測定)	22 こころの“ほっと”相談	23	24	25 健康相談 母子手帳発行日・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	 <p><b>P</b>は、健康ポイントの対象事業です。 10ポイント集めると1,000円分の商品券をプレゼント!</p>		

●1歳6カ月児健診対象者	令和5年 1月 5日 ~ 令和5年 4月 3日生まれ
●乳幼児健診対象者	4カ月児 令和6年 5月20日 ~ 令和6年 6月17日生まれ
	7カ月児 令和6年 2月20日 ~ 令和6年 3月17日生まれ
	12カ月児 令和5年 9月20日 ~ 令和5年10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
1歳6カ月児健診	9時～
乳幼児健診	7カ月: 9時30分～、4カ月: 9時45分～10時、12カ月: 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30分～ *場所: 帯広保健所本別支所 *申し込み: こころの相談専用電話(0155-21-9110)
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。

## 町国保病院町民ドックのお知らせ

検査: 8時～ 結果説明: 2週間後、時間は病院より連絡があります。		10月より医師・保健師による結果説明・保健指導があります。
男性	10月16日(水)、22日(火)、29日(火)、31日(木) 11月7日(木)、13日(水)、14日(木)、19日(火)、26日(火)、27日(水) 12月4日(水)、11日(水)、17日(火)、25日(水)	
女性	10月15日(火)、30日(水) 11月5日(火)、12日(火)、20日(水)、21日(木)、28日(木) 12月10日(火)、18日(水)、19日(木)、24日(火)	脳ドック併用可能日は人数に限りがあります。ご希望のかたは申し込み時にご確認ください。

◎対象 年度内35歳～受診日に75歳未満の町民  
本別町国民健康保険被保険者、後期高齢者、生活保護受給者に限ります。受診時には健康保険証と、本別町国民健康保険に加入する40～74歳の人は特定健診受診券(黄緑色)が必要です。

※町国保病院と契約している国保以外の健康保険に加入している被扶養者については受診が可能ですが、受診券の配付時期は健康保険により異なります。お手元に届いていない場合は、届き次第病院へ提出していただくようお願いいたします。

◎個人負担 10,000円(生活保護受給者の人は無料)

<オプション>

- 前立腺がん検査 +2,000円(50歳以上の男性:血液検査) 骨粗しょう症検診 +2,000円
- 甲狀腺機能検査 +3,000円(女性のみ) 脳ドック +10,000円
- ペブシノーゲンピロリ菌検査 +1,500円(血液検査)
- 肺ヘリカルCT 肺がん検査 +4,000円(40歳以上 ※必要時、喀痰検査+1,500円)

◎検査内容 身体・血圧測定、尿検査、血液検査、肝炎検査、心電図、眼底検査、腹部超音波検査、※胃バリウム検査、便潜血検査、胸部レントゲン検査

◎申し込み 検査希望日の2週間前までに、町国保病院(☎22-2025、土日・祝日を除く8時30分～17時15分)へお申し込みください。

※胃バリウム検査から胃カメラ検査へ変更可能です(追加料金あり)。申し込み時にご相談ください。町民ドックで昼食は出ません。



## 適正体重とは？

令和4年度国民健康・栄養調査の結果が公表されました。20歳以上男性の肥満者の割合が31.7%と直近10年で有意に増加し、20代女性のやせの割合が19.1%との結果でした。

適正体重とは、疾病等のリスクが最も低いBMI22の体重のことです(日本肥満学会)。まずは自分の状態を確認し、適正体重の維持を目指しましょう。

★自分のBMIを計算してみよう!

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

判定基準(日本肥満学会)

- BMI18.5未満 やせ
- BMI18.5～25未満 普通
- BMI25以上 肥満

目標とするBMI(食事摂取基準2020)

- 18～49歳 18.5～24.9
  - 50～64歳 20.0～24.9
  - 65歳以上 21.5～24.9
- ※高齢者ではフレイル(虚弱状態)予防を考慮。

●肥満ややせの状態が続くと・・・

肥満は糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病の原因となります。特に内臓脂肪型肥満では動脈硬化が進み、脳・心・腎が傷つく原因に。



やせは骨量減少や、若年女性では低出生体重児の出産リスク増加、高齢者では低栄養のリスクに。