

# 健康管理センター だより

2024. 1. 1  
NO. 394

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)

## 特定健診 うけなくちゃ!

## 国保特定健診 後期高齢者健診 胃・肺・大腸がん検診 のお知らせ

生活習慣病やがんは、進行するまで自覚症状がなく、早期発見の方法は健診などの検査しかありません。年に1度は必ず健診を受け、自分の健康状態をチェックしましょう。

今年度の健康管理センターでの集団健診受診の機会は、今回が最後になります。集団健診では、特定健診と各種がん検診の同時受診が可能です。また、胃・肺・大腸がん検診は、健康保険の種類に関わらず受診可能です。ぜひこの機会に健診・がん検診を受診しましょう。

**P** 特定健診、後期高齢者健診、がん検診は、ほんべつ健康ポイント事業の必須項目です。必須項目から1スタンプ以上、あわせて6スタンプためて、ゆうゆうカードで500ポイントもらおう!

### 1. 日 程

月 日	受付時間	会 場
2月6日(火)	いずれの日も	本別町 健康管理センター
	① 午前 7時00分～ 7時30分	
	② 午前 7時30分～ 8時00分	
	③ 午前 8時00分～ 8時30分	
2月7日(水)	④ 午前 8時30分～ 9時00分	
	⑤ 午前 9時00分～ 9時30分	
	⑥ 午前 9時30分～10時00分	
	⑦ 午前 10時00分～10時30分	

※国保特定健診は、本別国民健康保険病院・ほんべつ循環器内科クリニックと町外5つの医療機関でも実施しています。詳細は、健康管理センターまでお問い合わせください。

### 2. 対 象

- ・特定健診…令和5年3月31日現在で本別町国民健康保険の被保険者であり、受診日においても本別町国民健康保険に加入中の年度内35歳～75歳未満の人。(40歳以上の加入者には5月中旬にピンク色の「特定健診受診券」を送付しています。) 特定健診受診券をお持ちでない方は健康管理センターへご連絡ください。
- ※35～39歳については、町独自の対象となります。
- ※国保以外の健康保険に加入している人は、実施方法が異なりますので、事業主、各医療保険者にお問い合わせください。
- ・後期高齢者健診…後期高齢者医療制度(75歳以上)に加入している町民
- ・生活保護受給者…年度内35歳以上の町民
- ・胃・肺・大腸がん検診…年度内40歳以上の町民(健康保険の種類は問いません)



### 3. 健診内容と個人負担 (生活保護受給者の人は無料となります)

特定健診	〔質問票、血圧・身長・体重・腹囲〕	1,500円	<b>P</b>	※医師の判断で当日加わる検査 →心電図、貧血検査、眼底検査、 クレアチニン ※年度内65歳以上の人、全員に心電図検査 を行います。
後期高齢者健診	〔測定、尿検査、血液検査、診察〕	500円	<b>P</b>	
胃がん検診(胃バリウム検査)		2,000円	<b>P</b>	
肺がん検診(胸部レントゲン検査)		800円	<b>P</b>	
大腸がん検診(便潜血2日法)		700円	<b>P</b>	

### 4. 特定健診・後期高齢者健診のオプションとして実施できるもの

肝炎ウイルス検査(血液検査)	1,600円(生活保護受給者は無料)	<b>P</b>	肝臓検査は、令和5年度中に 40歳とびる人、41歳以上の 人で過去に検査を受けたこと がない人が対象です。
前立腺がん検査(血液検査)	2,750円(全員有料)	<b>P</b>	
風疹抗体検査	無料		

風疹抗体検査は昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性が対象です。  
クーポン券がないと検査できません。紛失されたかたは事前に再発行をお申し出下さい。

### 5. 申し込み

1月11日(木)までに健康管理センター(22-2219)へお申し込みください。ただし、各受付時間枠が定員になり次第、締め切らせていただきます。  
受診票は準備でき次第、郵送いたします。



## 国保に加入している 通院中のかたへ

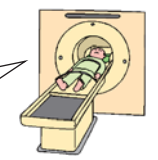
国民健康保険加入者で、通院先の病院で血液検査を実施しているかたは、年に1度、健康管理センターへ検査結果を提供いただくと、健診を受けたとみなすことができます。結果をご持参いただくか、ご自宅まで取りに伺うこともできますので健康管理センター(22-2219)までご連絡ください。

## 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～
1月19日(金)・26日(金)	1月31日(水)
2月2日(金)・7日(水)・9日(金)	2月14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 **P**
- ◎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。

今年度の脳ドックは2月9日(金)で終了となります。  
脳ドック受診を予定されているかたは、お早めにお申し込みください。



# 1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か月児・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 健康管理センターはお休みです。	2	3	4	5 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健康診受診票発行日	6 健康管理センターはお休みです。	7
8 健康管理センターはお休みです。	9 すこやかルーム こころの健康相談 (医師相談)	10	11 1歳6か月児健診 助産師さんの産後ケアクラス	12 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健康診受診票発行日	13 健康管理センターはお休みです。	14
15 すこやかルーム	16	17	18	19 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健康診受診票発行日 こころの健康相談 (医師相談)	20 健康管理センターはお休みです。	21
22 すこやかルーム (身長、体重測定)	23 こころの“ほっと”相談	24	25 乳幼児健診 BCG 予防接種	26 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健康診受診票発行日	27 健康管理センターはお休みです。	28
29 すこやかルーム	30	31				

●1歳6か月児健診対象者	令和 4年 4月 6日 ~ 令和 4年 7月 11日 生まれ
●乳幼児健診対象者	4か月児 令和 5年 8月 22日 ~ 令和 5年 9月 25日 生まれ
	7か月児 令和 5年 5月 22日 ~ 令和 5年 6月 25日 生まれ
	12か月児 令和 4年 12月 22日 ~ 令和 5年 1月 25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・妊婦健康診受診票発行日	9時～12時
1歳6か月児健診	9時～
助産師さんの産後ケアクラス	13時30分～15時 *対象者には個別通知しています。
乳幼児健診	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: 常広保健所本別支所 申し込みは常広保健所本別支所(☎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。

## 助産師さんの産後ケアクラス

産後の身体の回復と育児疲れの解消に役立つヨガや体操、赤ちゃんの発達を促す遊びなど、実技を交えたケアクラスを開催しています。対象者には個別通知をしていますので是非お申し込みください。



- ・日時: 令和6年1月11日(木) 13:30～15:00  
※終了後15時30分まで個別相談の時間を設けています。
- ・対象: おおむね産後1ヵ月から4ヵ月のお子さんとお母さん
- ・内容: 骨盤ケア、授乳や乳房ケア、赤ちゃんの発達・遊び

## フッ素洗口をしよう!



本別町では1歳6ヵ月から7歳未満のお子さんを対象に、町内歯科医院で歯科健診(フッ素洗口剤の購入500円)を受けることができます。フッ素洗口は家庭でも習慣的に行うことが大切です。ご希望のかたは、事前に町内歯科医院に電話をして予約を入れてください。

## ～こころの相談を支援する相談先～

### 【こころのほっと相談】

- 町では、月に1回カウンセラーによる無料相談を実施しています。
- ・相談日 1月23日(火)、2月20日(火)、3月12日(火)
  - ・受付時間 ①13:30～ ②14:30～
  - ・予約先 健康管理センター(22-2219)



健康管理センター保健師による  
電話相談(22-2219)、来所、訪問  
での相談も随時受け付けています。

### 【こころの健康相談統一ダイヤル(厚生労働省)】

電話をかけた地域の最寄りの公的な相談機関に接続します。  
☎0570-064-556

## 太陽の丘循環バスのご活用を

太陽の丘循環バスは本別町国保病院の通院以外に買い物や通学などにも利用できます。運賃は100円ですが、本別町民で未就学児童や身体障害者手帳、療育手帳等を受けられている人や満65歳以上の人は無料で乗車できます。

乗車ルート、乗り方などご不明な点は、健康管理センターへお問い合わせください。

