

# 健康管理センター だより




2024. 3. 1  
NO. 396

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)

## 今年度最後の 国保特定健診のお知らせ <sup>P</sup>

令和5年5月に40~74歳の対象者に郵送した**特定健診受診券(ピンク色)**の有効期限が**3月31日までと迫っています**。1年に1度は必ず健診を受けましょう。

### ◎健診機関

実施医療機関	対象	実施月日	お申し込み
本別町 国民健康保険病院	①本別町国民健康保険に加入する <b>年度内35歳~受診日に74歳</b> の 町民 ②生活保護受給者(年度内35歳 以上の町民) ③後期高齢者医療制度に加入して いる町民	毎週金曜日 (7月~)	希望日の2週間前までに 健康管理センターへお申 し込みください。 TEL 22-2219
ほんべつ 循環器内科クリニック	①本別町国民健康保険に加入する <b>年度内40歳~受診日に74歳</b> の 町民 ②生活保護受給者(年度内40歳 以上の町民) ③後期高齢者医療制度に加入して いる町民	月~土	事前申し込み不要 
ホームケアクリニック あづま(足寄町)	①本別町国民健康保険に加入する <b>年度内40歳~受診日に74歳</b> の 町民 	月~金	事前申し込み不要
しんどう医院(足寄町)		月~土	事前申し込み不要
藤田クリニック(池田町)		月~金	直接お申し込みください。 TEL 015-572-6020
くりばやし医院(池田町)		月~金、 第1・3日曜日	事前申し込み不要
勤医協帯広病院(帯広市)		月~土	事前申し込み不要

◎検査項目 問診、身体計測、診察、血圧測定、血液検査、尿検査

※65歳以上の全員に、**心電図検査実施**

◎個人負担 国保被保険者 1,500円

後期高齢者 500円

生活保護受給者 無料

◎持ち物 健康保険証、特定健診受診券(本別町国民健康保険に加入する40~74歳の人)

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。

通院中のかたで「病院で血液検査をしているから大丈夫!」と思っ  
ていても、治療中の病気に関係のある項目しか検査をしていない場合  
もあります。下記の検査項目が網羅されているか一度確認し、不足し  
ているときは、ぜひ特定健診を受けて下さい!

身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
血圧	血圧(収縮期/拡張期)
血液検査	●脂質検査: 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール ●肝機能: AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)
血糖検査	空腹時血糖 または HbA1c
尿検査	尿糖、尿蛋白



### 国民健康保険に加入されているかたへ

国民健康保険加入者で血液検査等を通院先で受けているため、特定健診を受診されない場合は、健康管理センターに血液検査結果を提出いただくことで特定健診を受けたとみなすことができます。ご自宅まで検査結果を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。

**特定健診の受診率が高い町には、国から保険料へ充当できる財政支援があります。そのため、受診率が高くなるとみなさんの国民健康保険料を抑えることができます。**

## 今月は献血があります!

3月28日(木)

- ◆本別町役場 10:00~12:00
- ◆本別町役場 13:30~15:30

~本別白鳩会(RH-)では、  
随時、会員募集中!!  
お問い合わせは、健康管理センター  
(22-2219)まで~



## 健康ポイント申請について <sup>P</sup>



令和5年度の「ほんべつ健康ポイントカード」の有効期限は**令和6年3月31日までです**。

6スタンプたまると、ゆうゆうカードに500ポイントを付与します。6スタンプ集まったポイントカードとゆうゆうカードを健康管理センターへご持参ください。



必須事業から1スタンプ以上、合わせて6スタンプためよう!

### ★必須事業

健康診断(国保特定健診・後期高齢者健診・職場健診・情報提供)、  
各種がん検診、人間ドックなど

### ★その他の健康づくり活動

町内体育施設利用、運動の記録、健康づくり講演会など  
3月9日(土)健康レシピプチセミナー(※事前申し込みが必要)  
も対象です。

# 3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 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	2 健康管理センターは お休みです。	3
4 結果説明会	5 すこやかルーム	6	7 2歳児健診	8 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	9 健康管理センターは お休みです。	10
11 すこやかルーム	12 こころの“ほっと”相談 こころの健康相談 (医師相談)	13	14	15 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)	16 健康管理センターは お休みです。	17
18 すこやかルーム (身長、体重測定)	19	20 健康管理センターは お休みです。	21	22 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	23 健康管理センターは お休みです。	24
25 すこやかルーム	26	27	28 乳幼児健診 BCG 予防接種 献血	29 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	30 健康管理センターは お休みです。	31

●2歳児健診対象者	令和 3年 12月 15日 ~ 令和 4年 3月 7日 生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児 令和 5年 10月 23日 ~ 令和 5年 11月 28日 生まれ
	7ヵ月児 令和 5年 7月 23日 ~ 令和 5年 8月 28日 生まれ
	12ヵ月児 令和 5年 2月 23日 ~ 令和 5年 3月 28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
2歳児健診	9時～
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“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(TEL22-2219)に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(TEL0155-21-9110)です。

## 健康ほんべつ21 アンケート結果

第4期健康ほんべつ21 策定にむけ、『栄養・食生活』の中で野菜摂取量の実態把握のため、7月と2月に健康管理センターで行われた特定健診とがん検診の受診者に実施した“野菜摂取量について”のアンケート結果をお知らせします。

問1: 1日に食べる野菜の目安量は350gであることを知っていますか?の回答結果

【男性】			【女性】		
	人数	割合		人数	割合
知っている	47	36.7%	知っている	77	57.5%
知らない	81	63.3%	知らない	57	42.5%
合計	128	100%	合計	134	100%

「知っている」が47.3%で、約半数となりました。

問2: あなたが1日に食べる野菜の量は350gと比べてどうですか?の回答結果

【男性】			【女性】		
	人数	割合		人数	割合
多い	6	4.7%	多い	1	0.7%
同量	25	19.5%	同量	32	23.9%
少ない	97	75.8%	少ない	101	75.4%
合計	128	100%	合計	134	100%

「少ない」が75.6%と、多くの方が1日350gの野菜を摂れていない結果となりました。

●1日350gの野菜はどのくらい? 例えば・・・

**緑黄色野菜 120g**  
ほうれん草 1株 30g、ブロッコリー 1房 20g、ピーマン 1個 30g、人参 1/4本 40g



**淡色野菜 230g**  
白菜 1枚 30g、なす 1本 60g、きゅうり 1/2本 50g、ごぼう 1/4本 40g、玉ねぎ 1/4個 50g



●野菜をしっかり摂ると、体に良いことがたくさん!

- ①食物繊維で糖尿病・脂質異常症・肥満予防
- ②ビタミンA・C・Eの抗酸化作用で細胞・血管を守る
- ③カリウムで高血圧予防

★たくさん食べるコツ

- ①加熱調理でかさを減らす
- ②手軽に使えるカット野菜や冷凍野菜を活用する
- ③外食やコンビニでも野菜の多いメニューを選ぶ