

# 健康管理センター だより



2024. 4. 1  
NO. 397

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）

## 令和6年度 国保特定健診・

	健診		がん検診		
	国保特定健診 (国民健康保険 加入者)	後期高齢者健診 (後期高齢者医療 制度加入者)	胃がん	肺がん	大腸がん
20~29歳	—	—	—	—	—
30~34歳	—	—	—	—	—
35~39歳	○	—	—	—	—
40~74歳	○	—	○	○	○
75歳以上	—	○	○	○	○
自己負担額	1,500円	500円	2,000円	800円	7・2月 700円 8月 800円
検査内容	身体計測 血液検査 尿検査 血圧測定 問診・診察 ※65歳以上は心電図 	パリウム検査 	胸部レントゲン 検査 	便潜血検査 	
受診方法	①集団(7・2月) ②個別(35~39歳 は国保病院のみ)	①集団(7・2月) ②個別(町内医 療機関のみ)	①集団(7・2月)	①集団 (7・8・2月)	

①集団の健診・がん検診は申し込みが必要です。  
近くなりましたら健康管理センターだよりにて詳細をお知らせします。

オプションはこちら  
(別途料金がかかります)

### ②-1 個別健診 ※後期高齢者健診は町内医療機関のみ

実施場所	実施月日	申し込み
本別町国民健康保険病院 (国保特定健診)	毎週金曜日	2週間前までに健康管理センター (22-2219)へ申し込み
本別町国民健康保険病院 (町民ドック)	火・水・木曜日	2週間前までに国保病院(22-2025) へ直接申し込み
ほんべつ循環器内科クリニック	月~土	不要
ホームケアクリニックあづま(足寄町)	月~金	不要
しんどう医院(足寄町)	月~土	不要
藤田クリニック(池田町)	月~金	015-572-6020へ直接申し込み
くりばやし医院(池田町)	月~金、第1・3日曜日	不要
勤医協病院(帯広市)	月~土	不要
帯広厚生病院施設ドック	随時	※対象は農協組合員のみ

## 脳ドックの申し込みについて



令和6年4月より、脳ドックの申し込み先が健康管理センターから町国保病院へ変更になります。令和6年度の脳ドックは5月から開始予定です。ご希望のかたは、町国保病院(22-2025)へお問い合わせください。



### 年に1度は健康状態をチェック!

令和6年度「ほんべつ健康ポイント事業」の対象事業です。  
健診やがん検診の受診で健康ポイントもためよう!



## がん検診のお知らせ

がん検診		その他		
乳がん	子宮がん	町民ドック	脳ドック	PET 検診
—	○	—	—	○
個別のみ○	○	—	—	○
個別のみ○	○	○	○	○
○	○	○	○	○
○	○	○	○	○
1,500円	頸部 1,500円 体部 800円	10,000円	10,000円	68,700円
マンモ グラフィ検査 	細胞診検査 	身体計測 血液検査 尿検査 血圧測定 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 胸部レントゲン検査 便潜血検査	MRI 検査 MRA 検査 血液検査 尿検査 心電図 頭部・頸部 X 線検査 	PET 検査 CT 検査 MRI 検査 エコー検査 生化学検査(血液、尿、 便など)
①集団(8月) ②個別	②個別 ※国保病院(22-2025)へ申し込み	②個別 ※北斗病院(0155-47-7777)へ申し込み		

7・2月集団健診~肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診

8月集団がん検診~ピロリ菌検査

町民ドック~骨粗鬆症検診、甲状腺機能検査、脳ドック、前立腺検査、ヘリカルCT肺がん検診、ピロリ菌検査

### ②-2 個別がん検診

実施場所	電話番号	乳	子宮	申し込み
坂野産科婦人科	0155-26-1118		○	本別町民であることを医療機関へお申し出いただくことで、助成を受けた自己負担額で受診できます。受診に関する詳細は各医療機関へ直接お問い合わせください。
慶愛病院	0155-22-4188		○	
帯広協会病院	0155-22-6600	○	○	
帯広厚生病院	0155-65-0101	○	○	
慶愛女性クリニック	0155-61-1155		○	
帯広レディースクリニック	0155-22-3773		○	
足寄町国保病院	0156-25-2155		○	
帯広第一病院	0155-25-3121	○		
北斗病院	0155-47-7777	○		
上徳整形外科・乳腺外科	0155-25-1255	○		
めぐみ乳腺クリニック	0155-67-5027	○		※足寄町国保病院で子宮がん検診受診の場合は、事前に健康管理センター(22-2219)へ申し込みが必要です。

# 4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 すこやかルーム	2	3	4 1歳6ヵ月児健診	5 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	6 健康管理センターはお休みです。	7
8 すこやかルーム	9	10	11	12 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	13 健康管理センターはお休みです。	14
15 すこやかルーム (身長、体重測定)	16 こころの“ほっと”相談	17	18 乳幼児健診 BCG 予防接種	19 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	20 健康管理センターはお休みです。	21
22 すこやかルーム	23 子育てママのための リフレッシュ講座 「エアロビクス」	24	25	26 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	27 健康管理センターはお休みです。	28
29 健康管理センターはお休みです。	30 すこやかルーム					

●1歳6ヵ月児健診対象者	令和 4年 7月12日 ~	令和 4年 10月 4日生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児	令和 5年 11月29日 ~ 令和 5年 12月18日生まれ
	7ヵ月児	令和 5年 8月29日 ~ 令和 5年 9月18日生まれ
	12ヵ月児	令和 5年 3月29日 ~ 令和 5年 4月18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ヵ月児健診	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。
子育てママのための「エアロビクス」	10時～11時30分 *子育て支援センター(☎22-8811)に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(☎22-2219)に申し込みが必要です。

## 5種混合ワクチン接種の定期化について

令和6年4月1日より、従来の4種混合ワクチンに代わり、新たに5種混合ワクチン(ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ、ヒブ)の接種が定期化されます。生後2ヵ月から7歳6ヵ月になる前のお子さんが対象です。当面の間は4種混合ワクチン及びヒブワクチンも継続して使用できる予定です。対象のかたには個別案内いたしますので、ご確認ください。



## GWにかかる小児予防接種 申し込みについて

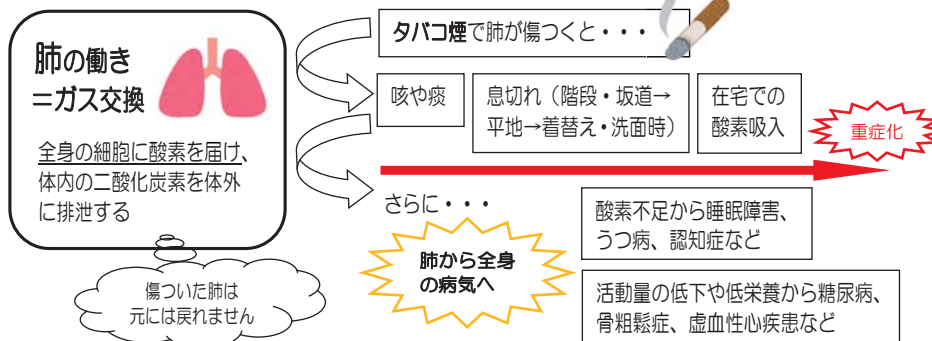
5月3日(金)が祝日のため、5月7日(火)～5月11日(土)に小児予防接種をご希望のかたは、**5月1日(水)**が申し込み締め切り日となります。

～忘れずに健康管理センター(22-2219)へご予約ください～

## 「COPD」をご存じですか？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。最大の原因は喫煙であり、「肺の生活習慣病」ともいわれています。

本別町のSMR(標準化死亡率)は肺がん118.0、COPD121.3と高くなっています(※北海道健康づくり財団統計データ平成22年～令和元年より)。SMRは国の平均を100とするため、本別町では国と比較して肺がんやCOPDの死亡率が高い状態です。



## 禁煙にチャレンジ！～自分自身や周りの人の健康を守りましょう～



まずは5日間！ニコチンの離脱症状は禁煙後2～3日がピークで4日目からは楽になるとされています。禁煙外来や禁煙補助薬の利用も有効です。

