健康管理センターだより

2025.12.1
NO.417

編集・発行　本別町健康管理センター
本別町北６丁目（TEL２２－２２１９）

２月集団　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。生活習慣病の予防・治療が遅れると、脳卒中や心臓病、腎不全のリスクが高まります。これらの命にかかわる病気を発症してしまうと、高額な医療費負担も発生します。予防により健康を維持し、医療費を抑えることができます。健康に心配のないかたもぜひ、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。

また、本別町の標準化死亡比（SMR）は肺がん 118.0、大腸がん 100.4 と、国と比較して高い状態です。（※標準化死亡比（SMR）は国の平均を 100 とし、100 以上の場合は国よりも死亡率が高く、100 以下では国より死亡率が低いとされる値。H22～R1 北海道健康づくり財団統計データより。）胃・肺・大腸がん検診は、健康保険の種類に関係なく下記日程で受診可能です。ぜひこの機会にがん検診を受け、早期発見に努めましょう。

１．日程

月　日	受付時間	会　場
2月17日(火)	いずれの日も 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 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	本別町 健康管理センター
2月18日(水)		

２．対象・自己負担・健診内容

※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

	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
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	700 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		バリウム検査	胸部レントゲン検査	便潜血検査
備考	国保・後期以外は各保険者へ		健康保険の種類を問わず受診可能		

特定健診のオプション

Ⓟ 肝炎ウイルス検査	1,600 円	*令和７年度中に 40 歳になる人、41 歳以上で過去に検査を受けていない人
Ⓟ 前立腺がん検診	2,750 円	*50 歳以上の男性
エキノコックス症検診	600 円	

集団健診を受診されるかたは、次の特典が無料で受けられます。

特典１

推定野菜摂取量を測定
手のひらを約 30 秒間、機器（ベジチェック）にかざすだけで、野菜摂取レベルを判定します。

特典２

推定食塩摂取量を判定
健診時の尿検査で、日本人の平均摂取量と比較し判定します。

国保特定健診…４０歳以上の国保加入者には、５月中旬に橙色の「特定健診受診券」を送付していますので、健診時にお持ちください。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。
後期高齢者健診…後期高齢者健診受診券は、申し込み後に発行します。

３．申し込み

12 月１日（月）～1 月 16 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。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。

【集団健診の日程で都合が合わないかたへ】
国保特定健診は、本別町国民健康保険病院・ほんべつ循環器内科クリニックと町外４つの医療機関でも実施しています。ご自身の都合に合わせてご利用ください。詳細は、健康管理センターまでお問い合わせください。

Ⓟ は、ほんべつ健康ポイントの対象事業です。
健診・がん検診・歯科健診・献血などの必須事業から１スタンプ以上、そのほか町主催のイベントへの参加、運動の記録や体育施設利用などの健康づくり活動でもスタンプがたまります。あわせて 10 スタンプたまると、商工会の商品券 1,000 円分をプレゼント！お得に健康づくりに取り組みましょう！

小児予防接種予約締切日のお知らせ

年末年始に伴い、下記の小児予防接種の予約受付締切日が**12月25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、忘れずにご予約をお願いします。

・本別町国民健康保険病院　　1月7日(水)接種分
・ほんべつ循環器内科クリニック　12月29日(月)、1月5日(月)～10日(土)接種分

12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。
●町公式LINEアカウントから毎週金曜日午前中の母子手帳交付の予約ができます。

月	火	水	木	金	土	日
1 すこやかルーム	2	3	4 2歳児健診	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 子育てママのためのリフレッシュ講座「骨盤ケア」	9 すこやかルーム	10 こころの健康相談 （医師相談）	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 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	23	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	30	31				

健康管理センターは、12月27日（土）～1月4日（日）までお休みです。

●2歳児健診対象者		令和 5年 9月 5日 ～	令和 5年12月 4日生まれ	
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児	令和 7年 7月21日 ～	令和 7年 8月18日生まれ	
	7ヵ月児	令和 7年 4月21日 ～	令和 7年 5月18日生まれ	
	12ヵ月児	令和 6年11月21日 ～	令和 6年12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・妊婦健診受診票発行日	９時～１２時
２歳児健診	９時～
乳幼児健診	４ヵ月・１２ヵ月：９時３０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「骨盤ケア」	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。
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）

体内時計を整える時間栄養学

「朝が苦手」、「午前中は集中できない」、「メタボが気になってきた」、「よく眠れない」などの体調不良は、食べる時間に問題があるかもしれません。食べる時間を考えることで体調を整えられる可能性があります。

体内時計とは？
1 日 24 時間の周期のリズムに合わせる仕組み。消化吸収・代謝の働きにも関わっており、光と食事でリセットされる。

⇨ 朝起きて<u>①光を浴び、②朝食をしっかりとる</u>ことが重要！

①光を浴びる

- 朝起きて、太陽を浴びる
- 日中太陽を浴びる
- 寝る前の光（ブルーライト）は控える

②朝食をしっかり食べる

- 体温をあげる
- 太りにくい
- 体内時計が整い朝型になる
- 脳が活性化し、仕事や勉強などパフォーマンス UP
- 胃腸が動き便秘解消

食事の量は「朝４：昼３：夕３」が理想的
夕食は体脂肪のもと。夕食を減らすのが難しい場合でも朝食をしっかり食べることが大切。

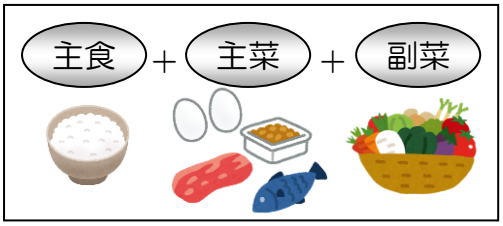
夕食は朝食の 12 時間以内が理想的
睡眠を含めて絶食時間を 12 時間確保（±2 時間は OK）
夕食が遅くなる場合は、おにぎりやパンなどの主食を早めに、帰宅後に肉・魚・野菜などの主菜や副菜をとる分食がおすすめ。

●どの年代でも！
年齢・タイプ別の朝食摂取の効果

本別町では朝食欠食者が 11.8%！メタボリックシンドローム該当者が 26.5%！（令和６年度 KDB）

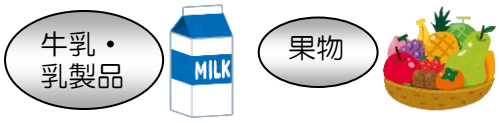
★子ども～体づくりと将来にむけた生活習慣の確立に
★成人～朝食をしっかり、夕食を控えめにすることで、メタボリックシンドロームを予防・改善
★若年女性～やせが将来の子どもの健康に影響するため、３食しっかり食べて予防
★高齢者～しっかり食べることで低栄養を予防

●バランス食の基本



<u>×朝・昼・夕</u>

＋1 日のどこかで



→バランス食を意識して、不足する食品を補いましょう
→朝食を食べる習慣がない場合は、まずは簡単なものから始めましょう

週末など休日の朝寝坊は要注意。休日もなるべく平日と同じ時間に起きて朝食を食べましょう。
家族みんなで「早寝早起き朝ごはん」！