


# 健康管理センター だより



2016.12.1  
NO.309

編集・発行 本別町健康管理センター  
本別町北6丁目(22-2219)

## 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。

### 1. 日程

月 日	受付時間	会場
2月16日(木)	いずれの日も ①午前 7時30分～ 7時50分 ②午前 8時00分～ 8時30分	本別町 健康管理センター
2月17日(金)	③午前 9時00分～ 9時30分 ④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4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…平成28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人。かつ、年度内35歳～受診日に74歳の人(40歳以上の加入者には5月に黄色の「特定健診受診券」を送付しています)。

※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、\*印以外の検査は無料となります)

特定健診	1,500円	医師の判断で当日加わる検査 心電図、貧血検査、眼底検査 今年度から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	500円	
胃がん検診(胃バリウム検査)	2,000円	特定健診・後期高齢者健診のオプション としての実施 *肝炎検査は、平成28年度中に40歳となる人、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。
肺がん検診(胸部レントゲン検査)	800円(必要者のみ喀痰検査+1,000円)	
大腸がん検診(便潜血2日法)	700円	
*肝炎ウイルス検査(血液検査)	1,600円	
*前立腺がん検査(血液検査)	2,700円	
*骨粗しょう症検査(前腕骨密度測定)	1,512円	

### 4. 申し込み

12月1日(木)～1月18日(水)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2月1日(水)からお渡しいたします。



## 本別町民に多い『高血糖』

H27年度の国保特定健診受診者の結果から、本別町の人には『高血糖(血糖値が高いこと)』が多いことがわかりました。

血糖値が異常に高い状態が続くのが糖尿病です。糖尿病は「病気のデパート」と呼ばれるほど様々な合併症を招きます。3大合併症とよばれる網膜症・腎症・神経障害をはじめ、心筋梗塞・脳梗塞等の発症の危険性も高くなります。

しかし、血糖値が高くても自覚症状がないため、知らないうちに糖尿病になっている場合も。みなさんは、自分の血糖値がどれくらいか把握していますか??

血糖値の指標：HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)  
過去1～2カ月の平均の血糖値をあらわします。5.5%以下が正常値です。

### ◆ ご自分の血糖値は、どの段階ですか?? 判定値は「標準的な健診・保健指導プログラム」

	HbA1c		H27年度健診受診者 516人中
糖尿病域	7.0～	<b>危険!</b> 網膜症、腎症、神経障害など合併症を 発症させる危険があります。必ず受診 を。	22人 (4.3%)
	6.5～	<b>医療機関受診を!</b> 糖尿病は初期の段階では自覚症状は ありません。症状が出るころには合併 症を発症している恐れがあります。	33人 (6.4%)
境界域	6.0～ 6.4	<b>生活改善の実践を!</b> 血糖値が高い状態が続くと、血管が傷 ついたり詰まったりして、動脈硬化が 進行する恐れがあります。	86人 (16.7%) 約15%の人が、このまま放置 すると糖尿病になる可能性大。
正常高値	5.6～ 5.9	<b>生活習慣の見直しを!</b> 血中の糖の濃度が高くなっています。 生活習慣の見直しで、血糖値は改善す ることが可能です。	233人 (45.1%) 45%の人は改善可能! 生活改善については、健康相談 も実施しています。ご相談を!
正常域	5.5以下	<b>血糖値は正常です</b> 血糖値は生活習慣の乱れや加齢で上 がっていく傾向があります。食生活、 運動など健康的な生活習慣を心がけ てください。	142人 (27.5%)

自覚症状は  
ない



血糖値を知るには、血液検査が必要です。毎年、必ず健診を受けましょう! 検査データの見方や生活改善等、ご不明な点はお気軽にご相談ください。

# 12月の予定表

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、たまご教室、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 南地区集会場健康相談	2 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健康診査受診票発行日 高齢者インフルエンザ予防接種	3 健康管理センターは お休みです。	4
5 すこやかルーム	6	7	8	9 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健康診査受診票発行日	10 健康管理センターは お休みです。	11
12 すこやかルーム (身長、体重測定)	13	14 2歳児健診 こころの健康相談 (医師相談)	15	16 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健康診査受診票発行日	17 健康管理センターは お休みです。	18
19 すこやかルーム なかよし(クリスマス会)	20	21 乳幼児健診 BCG 予防接種	22 こころの“ほっと” 相談	23 健康管理センターは お休みです。	24	25
26 すこやかルーム	27	28	29	30 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健康診査受診票発行日	31 健康管理センターは お休みです。	

2歳児健診対象者	平成26年9月15日 ~ 平成26年12月14日生まれ
乳幼児健診対象者	4ヵ月児 平成28年7月17日 ~ 平成28年8月21日生まれ
	7ヵ月児 平成28年4月17日 ~ 平成28年5月21日生まれ
	12ヵ月児 平成27年11月17日 ~ 平成27年12月21日生まれ

～ 各事業の実施時間 ～	
すこやかルーム	10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
南地区集会場健康相談	9時30分～11時
高齢者インフルエンザ予防接種	14時～15時
なかよしクリスマス会	10時～11時30分 *場所：子育て支援センター 12/9(金)までに申し込みが必要です。
2歳児健診	13時～
乳幼児健診	7ヵ月：13時～13時30分、4ヵ月：13時30分～14時、12ヵ月：14時～14時30分
BCG 予防接種	13時～13時30分 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)	15時～17時 *事前に健康管理センター(22-2219)に申し込みが必要です。



## 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11日(水)	1月18日(水)
1月23日(月)・25日(水)・27(金)	2月1日(水)
1月30日(月)、2月1日(水)・3日(金)	2月15日(水)



- ◎対象 年度内(平成28年4月1日～平成29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
  - ◎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、前認知症テスト(希望者のみ)
  - ◎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。



## 小児予防接種 ワクチンのお知らせ

健康管理センターだより11月号で、B型肝炎ワクチンが不足していることをご案内していましたが、確保が可能となりましたのでお知らせします。  
 なお、麻しん風しんワクチンは、関西での流行に伴い需要が増大し、ワクチン不足の状態が続いています。ワクチン確保の可否については確認が必要なため、町では予約を受けてからその都度確認する体制を取っています。希望者の皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。  
 ワクチン不足の状態が改善する目途が立った際には、『健康管理センターだより』にてご案内します。

