

# 健康管理センター だより

2017.9.1 NO.318 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)

## 国保特定健診のお知らせ

5月に特定健診受診券（橙色）を40～74歳の対象者に郵送しています。

1年に1度は、必ず健診を受診されますようお勧めします。

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 年度内35歳～受診日に74歳 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 （22-2219）へお申し込 みください。
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 年度内40歳～受診日に74歳 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	随時	直接お申し込みください。 Tel：22-8888 
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 年度内40歳～受診日に74歳 の町民	随時	事前申し込み不要
しんどう医院(足寄町)		随時	事前申し込み不要
藤田クリニック (池田町)		随時	直接お申し込みください。 Tel：015-576-6020
勤医協帯広病院 (帯広市)		随時	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歳以上の人全員に、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）

## 血液検査結果提供にご協力を

通院中のため、特定健診を受診されていない人は、健康管理センターに血液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。また、ほんべつ循環器内科クリニック、町国保病院通院者には、秋頃に特定健診情報提供同意書を郵送予定です。



## コレステロールを知ろう

血中に多くなると問題視されるコレステロールですが、2015年版の「日本人の食事摂取基準」でコレステロールの摂取制限が撤廃されたことはご存知ですか？ 当時も新聞等に掲載され、気になった人もいたのではないのでしょうか。

なぜ撤廃されたのか？

厚生労働省は「目標量を設定するのに科学的根拠が不十分」と発表しましたが、噛み砕いて説明すると、「食事からのコレステロールの摂取量を減らしても、血中コレステロール値が低下するという明確な証拠がない」ということ。

それなら、コレステロールを気にせず、好きな物を食べてもいいって言うこと？ と思ってしまうよな。

コレステロールとは何なのか？ どういう働きをするのか？ をお伝えします。

細胞膜の材料	私たちの身体は常に代謝が行われ、古い細胞が死に新しい細胞が作られている。
ホルモンの材料	男性ホルモン、女性ホルモンもコレステロールから作られている。
胆汁酸の材料	消化液の一種
ビタミンD合成	紫外線を浴びるとコレステロールを材料としてビタミンD合成。

コレステロールは体内で合成できる脂質です。コレステロールを材料にして私たちの身体に必要なものが作られています。

コレステロールと言っても、LDLコレステロールとHDLコレステロールがありますが、LDLコレステロールは身体の隅々にコレステロールを運び、HDLコレステロールは血管壁から余ったコレステロールを回収して肝臓に戻す働きをしています。

身体に蓄積しやすいコレステロールは、酸化LDLコレステロールです。体内の活性酸素とLDLコレステロールが結びつくと酸化されて、血管壁に吸収されやすくなってしまいます。

それを予防するには・・・

- ①抗酸化作用のある食品を摂る～緑黄色野菜等に含まれるビタミンCやβ-カロテンを摂取する。ポリフェノールを摂取する。
- ②HDLコレステロールを増やす～運動をする。DHAやEPAが含まれる青背の魚を摂取する。硫化アリルが含まれる玉ねぎを摂取する。
- ③血管を強くする～卵黄に含まれるレシチンは血管を強くし、血中の余分なコレステロールの沈着を防ぐ。



摂取上限が撤廃されたからと言ってコレステロールを気にせずに、含有量の多い食品をたくさん摂取することは、動脈硬化の危険性を高めることに代わりはありません。  
暴飲暴食を控え、運動不足を解消し、生活習慣病を予防しましょう！



# 9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 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 南地区集会場健康相談	2 健康管理センターは お休みです。	3
4 すこやかルーム	5	6	7	8 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 たまご教室1日目	9 ばまキッズまつり 健康管理センターは お休みです。	10 たまご教室2日目
11 すこやかルーム	12	13 2歳児健診 こころの健康相談 (医師相談)	14	15 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 生涯骨太クッキング	16 健康管理センターは お休みです。	17
18 健康管理センターは お休みです。	19 すこやかルーム (身長、体重測定)	20	21	22 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	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 乳幼児健診 BCG 予防接種	28	29 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 こころの“ほっと”相談 カラー講座①	30 健康管理センターは お休みです。	

～ 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
ばまキッズまつり	9時30分～11時30分 *場所：子育て支援センター
2歳児健診	13時～
生涯骨太クッキング	10時～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)	13時30分～15時30分 *事前に健康管理センター(☎22-2219)に申し込みが必要です。
「カラーde 魅力 up 講座」	10時～11時30分

## 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～
9月25日(月)、27日(水)	10月4日(水)
10月4日(水)、6日(金)	10月18日(水)
10月16日(月)、18日(水)、20日(金)	11月1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。



## 65歳以上のかたへ 高齢者肺炎球菌ワクチン

日本人の死因第3位は肺炎で、死亡者の約95%は65歳以上です。高齢者肺炎球菌ワクチンは、肺炎を予防するものです。  
年度内65歳以上、かつ、これまでに1度も高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人は、町の助成を受け3,000円で予防接種を受けることができます。  
ワクチン接種年齢が高くなるにつれ、有効性が低くなり、効果の減衰も早くなる傾向があるため65歳で1回接種が適切とされています。

接種は予約制のため、詳細は健康管理センター(22-2219)までお問い合わせください。



●2歳児健診対象者	平成27年6月15日～平成27年9月13日生まれ
●乳幼児健診対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>4ヵ月児 平成29年4月24日～平成29年5月27日生まれ</li> <li>7ヵ月児 平成29年1月24日～平成29年2月27日生まれ</li> <li>12ヵ月児 平成28年8月24日～平成28年9月27日生まれ</li> </ul>