

健康管理センター だより



2018. 3. 1
NO. 324

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

平成29年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。
受診券の有効期限が3月31日までと迫っています。1年に1度は、必ず受診しましょう。

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 : 015-572-6020
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）
- ◎注意事項 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。
健診未受診者のご自宅へ保健師が訪問し、健康状態についてお話を伺う場合もあります。

今月は献血があります！



3月23日（金）
◆北海道精業㈱本別製糖所 10:00～11:30
◆本別町役場 13:00～16:00

～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～

健康相談のお知らせ



健康管理センターでは毎月1回、南地区集会場に保健師がお邪魔して健康相談を実施しています。健康に関するどんな相談でも、無料でお話を伺います。南地区にお住まいのかた以外でも、どなたでもご利用いただけますのでお気軽にお越しください。今月は3月1日（金）9時30分～11時です。毎月の日程は、健康管理センターだより裏面の予定表に記載しています。

日本脳炎予防接種について

日本脳炎予防接種は、平成28年4月から定期接種になりました。
日本脳炎の予防接種は、通常は3歳で2回、4歳で1回、9歳で1回の合計4回受けます。標準的な接種年齢は下記の通りですが、平成28年から定期接種化されたため、20歳になるまでは無料で受けることができます。ただし、平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの特例接種対象者は、13歳になるまでに4回の接種を済ませなければいけません。接種間隔など不明な方は健康管理センターまでお問い合わせください。
なお、個別通知は接種期間が短い人を優先的にしております。

○下記の対象年齢および標準的な接種年齢に該当する人（通常の間隔）

対象年齢	接種回数	標準的な接種年齢	接種間隔
第Ⅰ期 6ヵ月以上 90ヵ月未 満	初回：2回	3歳以上 4歳未満	2回目：1回目から1～4週間の間隔をあける
	追加：1回 （3回目）	4歳以上 5歳未満	3回目（追加）：2回目から6ヵ月以上間隔をあける ※標準的には2回目からおおむね1年あける
第Ⅱ期 9歳以上 13歳未満	1回 （4回目）	9歳以上 10歳未満	

3 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	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	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 (身長、体重測定)	20	21 健康管理セ ンターはお 休みです。	22	23 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 南犬血 こころの“ほっと”相談	24 健康管理センターは お休みです。	25
26 すこやかルーム	27	28 乳幼児健診 BCG 予防接種	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。	

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
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: 常広保健所本別支所 申し込みは常広保健所本別支所(☎22-2108)です。
こころの“ほっと”相談(心理センター)	13時30分～15時20分 *事前に健康管理センター(☎22-2219)に申し込みが必要です。

おやこ料理教室の開催報告!

12月26日(火)にJA女性部フレッシュミズの親子、1月11日(木)に仙美里小学校の親子を対象に、楽しく調理実習を行いました。この調理実習は、毎日の食の大切さを知ってもらい、子どもたちの食への関心や意欲を高めてもらうことを目的に行っています。フレッシュミズでは“大正金時のモンブラン”と“かぼちゃ焼き餅”を、仙美里小学校では“つぶつぶバナナプリン”と生地から作る“本格的ピザ”を作り、みんなで「おいしいね!」と言いながら試食しました。

食生活改善推進員協議会では、地域の健康推進に向けた活動として料理講習会の講師も引き受けています。また、牛乳料理講習会や男性の料理教室、生涯骨太クッキングなど、自分たちの学習の他に町民のみなさん向けの料理講習会も行っていますので、興味のあるかたはぜひ参加してください。



太陽の丘循環バスのご活用を

太陽の丘循環バスは本別町国保病院の通院以外に買い物や通学などにも利用できます。運賃は100円ですが、本別町民で未就学児童や身体障害者手帳、療育手帳等を受けられている人や満65歳以上の人は無料で乗車できます。

乗車ルート、乗り方などご不明な点がございましたら健康管理センターにお問い合わせください。

●2歳児健診対象者	平成27年12月14日～平成28年3月14日生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児 平成29年10月22日～平成29年11月28日生まれ
	7ヵ月児 平成29年7月22日～平成29年8月28日生まれ
	12ヵ月児 平成29年2月22日～平成29年3月28日生まれ