

健康管理センター だより



2018. 8. 1
NO. 329

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)

肺がん結核検診のお知らせ (胸部レントゲン検査)

町では、肺がんおよび結核の早期発見のため、肺がん結核検診を実施します。
年に1度は胸部レントゲン検査を受けて、健康状態を確認しましょう。
対象の人には、個別通知しています。



月 日 (曜日)	時 間	会 場	住 所
8月23日 (木)	9:30~11:30	健康管理センター	北6丁目
	13:30~14:15	北地区交流センター	北8丁目
	14:45~15:30	仙美里地区公民館	仙美里元町
8月24日 (金)	9:30~10:00	栄町児童館	栄町
	10:30~11:30	本別町体育館	北2丁目
8月27日 (月)	13:30~14:30	南地区集会場	向陽町
	9:30~9:45	新明台地区集会場	新 生
	10:15~10:30	美里別地区公民館	美里別東上
	11:00~11:15	美里別中地区集会場	美里別西中
8月28日 (火)	13:30~14:30	ふれあい交流館	南2丁目
	9:30~9:45	上押帯地区農作業準備休憩施設	上 押 帯
	10:00~10:15	美帯地区農作業準備休憩施設	美 蘭 別
	10:45~11:30	勇足地区公民館	勇足元町
	13:30~14:30	健康管理センター	北6丁目

- ◎**対 象** 年度内(平成30年4月~平成31年3月)で40歳以上の町民で、今年4月以降、職場や病院・人間ドック等で胸部レントゲン検査を受けていない、または受ける予定のない人。
- ◎**個人負担** 胸部レントゲン(X線)検査 800円(生活保護世帯の人は無料)
喀痰検査 1,500円(希望者・会場で勧められた人)
- ◎**申し込み** お申し込み不要です。検診当日、直接会場にお越しください。

※大腸がん検診(800円)とヘリコバクター・ピロリ菌検査(1,600円)も同日実施しています。
大腸がん検診とピロリ菌検査の申し込みは、8月14日(火)までに健康管理センターへ!

小児予防接種 予約締切日のお知らせ

ほんべつ循環器内科クリニックのお盆期間休診日は

8月11日(土)~8月15日(水)となります。

8月16日(木)~18日(土)の予防接種の受付締切は8月9日(木)です。
忘れずに、健康管理センターへ申し込みしてください。



2種混合予防接種のお知らせ

夏休み期間中の方が受けやすい人もいますので、対象となる小学6年生の皆さんにはこの機会に接種することをお勧めします。二種混合は、乳幼児期に実施した三種混合の最終接種です。免疫力を高めるためにも接種するようお願いいたします。

なお、対象期間(平成30年4月1日~平成31年3月31日まで)を過ぎると任意接種となり、接種費用は全額自己負担(5,100円)となります。

「便秘」には種類があります!

毎日排便があるから便秘ではない、1日排便がないから便秘である・・・というほど便秘は単純なものではありません。2~3日排便がなくても、その人が不快でなければ便秘ではなく、毎日排便があっても、お腹が張ったり、排便が楽に行えていないと感じていれば、便秘の可能性がります。起こりやすい機能性便秘には大きく分けて3つの種類があります。

①弛緩性便秘(蠕動運動が弱い)

運動することが少ない人は、大腸の中の便を移動させる「蠕動運動」の力が低下します。これを弛緩性便秘と言います。改善するためには、体力や筋力を高め、お腹周りを動かすようなウォーキングやストレッチをお勧めします。また、たっぷりの食物繊維や水分を摂るようにしましょう。

②けいれん性便秘(大腸の過緊張による)

ストレスにより腸が常に緊張して動き、蠕動運動が強くなりすぎて、便秘と下痢を繰り返すことがあります。腸の刺激を軽減した方がいいので、不溶性食物繊維(ごぼう等)より、水溶性食物繊維(海藻等)がお勧めです。睡眠時間をしっかりとって、リラックスできる環境を整えましょう。

③直腸性便秘(排便リズムが不規則)

忙しい朝などに便意があってもトイレに行きそびれたり、シフト勤務などで生活リズムが不規則だったりすると、便意の信号が弱くなり排便リズムも不規則になります。改善するためには、便意がなくても決まった時間にトイレに行く習慣をつけること、朝起きた時に冷たい水をコップ1杯飲んで大腸を刺激するといいでしょ。

日本人の便秘の3分の2が「弛緩性便秘」です。食物繊維と運動で解消しましょう!

8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	3 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	4 健康管理センターはお休みです。	5 乳・大腸がん検診 ピロリ菌検査
6 乳・子宮・大腸がん検診 ピロリ菌検査	7 すこやかルーム	8 3歳児健診 こころの健康相談 (医師相談)	9	10 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	11 健康管理センターはお休みです。	12
13 すこやかルーム (身長、体重測定)	14	15	16	17 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	18 健康管理センターはお休みです。	19
20 すこやかルーム 結果説明会	21	22 乳幼児健診 BCG 予防接種	23 肺・大腸がん検診 ピロリ菌検査 こころの健康相談 (医師相談)	24 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	25 健康管理センターはお休みです。	26
27 すこやかルーム 肺・大腸がん検診 ピロリ菌検査 救命救急	28	29	30	31 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		

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
乳・子宮・大腸がん検診、ピロリ菌検査	8時30分～10時30分、12時30分～14時
3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。
リフレッシュ講座「救命救急」	10時～11時30分 *場所:子育て支援センター
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(TEL2-2108)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(TEL2-2219)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～
9月3日(月)、7日(金)、12日(水)、14日(金)	9月19日(水)
9月21日(金)、26日(水)、28日(金)	10月3日(水)

- ◎対象 年度内(平成30年4月1日～平成31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。



エキノコックス症検診のお知らせ

エキノコックス症は、寄生虫が肝臓に寄生して起こる病気で、主にキツネや犬が媒体となる北海道に多くみられる感染症です。感染している場合は早期発見が治療のカギとなりますので、検査を受けて感染していないか確認することが大切です。夏休み期間を利用して検診を受けられるようお勧めします。

- ◎受診時期 平成30年4月1日から平成31年3月31日
- ◎対象 本別町に住居票がある小学3年生と中学2年生
- ◎受診方法 本別町国民健康保険病院 外来受診
ほんべつ循環器内科クリニック 外来受診
- ◎個人負担 無料
- ◎検診内容 血液検査
- ◎申し込み 不要。直接、各病院・クリニックを受診してください。



特に8月は
熱中症に気をつけて



- 3歳児健診対象者 平成27年5月10日～平成27年8月8日生まれ
- 乳幼児健診対象者
 - 4ヵ月児 平成30年3月26日～平成30年4月22日生まれ
 - 7ヵ月児 平成29年12月26日～平成30年1月22日生まれ
 - 12ヵ月児 平成29年7月26日～平成29年8月22日生まれ