

# 健康管理センター だより




2019. 3. 1  
NO. 336

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)

## 今年度最後の 国保特定健診のお知らせ

平成30年5月に特定健診受診券(水色)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願いいたします。

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 <b>年度内35歳~受診日に74歳</b> 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 <b>年度内40歳~受診日に74歳</b> 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 <b>年度内40歳~受診日に74歳</b> 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
くりばやし医院(池田町)		随時	事前申し込み不要
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)

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25日(月)

◆北海道糖業(株)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~

## 予防接種申し込み締め切り日の変更

3月21日(木)が祝日のため、下記の通り申し込み受付の締め切り日が変更になります。ご注意ください!

**3月25日(月)~30日(土)の分は、  
3月20日(水)までにお申し込みください。**

## 糖尿病性腎症 ってどんな病気か知っていますか?

腎臓は血液を濾過して尿を作ったり、体液の量や電解質のバランス、血圧の調整をする働きをしています。高血糖状態が続くと血液中のブドウ糖により、血管が傷つきます。腎臓は約100万個の糸球体という毛細血管のかたまりがあり、ここで血液が濾過されて尿が作られます。その糸球体がダメージを受けると腎機能が低下します。

腎機能が低下したままだと、老廃物や水分を体外に排泄できなくなり、逆にたんぱく質など、からだに必要なものが排泄されてしまいます。進行すると老廃物や毒素が体内に蓄積し、尿毒症に陥り、死に至ることもあります。

## 糖尿病性腎症は人工透析原因の第1位!

透析治療とは機能しなくなった腎臓の代わりに、体内にたまった毒素を体外に排泄する治療法です。糖尿病性腎症は透析治療が必要となる病気の第1位となっています。

一人当たり年間500万円程度の医療費がかかってしまいます!

透析治療はあくまで腎臓の機能を補う治療であり、腎臓を治す治療ではありません。



腎臓は、一度悪くなったら元に戻らない臓器です!

そうなる前に、高血糖を放置したりせず、糖尿病治療を一刻も早く始めること、治療をやめないことが重要です。

# 3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、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 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	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	9 健康管理センターは お休みです。	10
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 結果説明会	16 健康管理センターは お休みです。	17 
18 すこやかルーム (身長、体重測定)	19	20 山手フレッシュ	21 健康管理センターは お休みです。	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 こころの健康相談 (医師相談)	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	30 健康管理センターは お休みです。	31

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“ほっと”相談(心理カウンセラー)	13時30分～15時20分 *事前に健康管理センター(TEL22-2219)に申し込みが必要です。
こころの健康相談(医師相談)	14時～ *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(TEL22-2108)です。
山手フレッシュ	9時15分～
特定健診結果説明会	9時30分～

## おやこ料理教室の開催報告！

12月27日(木)にJA女性部フレッシュミズの親子、1月11日(金)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。**成長著しい大事な時期を親子が共に調理体験から食事の大切さを学び、親子のコミュニケーションの充実を図ることを目的**に行っています。フレッシュミズでは“いちご大福”と“餅入りぎょうざ”を、仙美里小学校では“ボールクッキー”と“いちごのカップショートケーキ”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、牛乳料理講習会などの自分たちの学習や男性の料理教室、生涯骨太クッキングなど、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28年12月13日～平成29年3月13日生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児 平成30年10月21日～平成30年11月27日生まれ
	7ヵ月児 平成30年7月21日～平成30年8月27日生まれ
	12ヵ月児 平成30年2月21日～平成30年3月27日生まれ