

# 健康管理センター だより



2019. 8. 1  
NO. 341

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22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23日 (金)	9:30~10:00	栄町児童館	栄町
	10:30~11:15	本別町体育館	北2丁目
	13:30~14:30	南地区集会場	南2丁目
8月26日 (月)	9:30~ 9:45	新明台地区集会場	新 生
	10:15~10:45	美里別地区公民館	美里別東上
	11:15~11:30	美里別中地区集会場	美里別西中
	13:30~14:30	ふれあい交流館	向 陽 町
8月27日 (火)	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31年4月~令和2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13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13日(火)~8月15日(木)**となります。

予約締切日は通常通り前の週の木曜日までです。

## 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31年4月1日~令和2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。



(プラス・テン)

## +10で健康寿命をのばそう!

毎日からだを動かすことは、生活習慣病やうつ、認知症などのリスクを下げ、健康寿命をのばすことにつながります。「プラス・テン」は日常生活の中でいつもより10分多くからだを動かす、運動習慣を身につけるための合い言葉です。気軽にできることから始めて積極的にからだを動かしましょう。

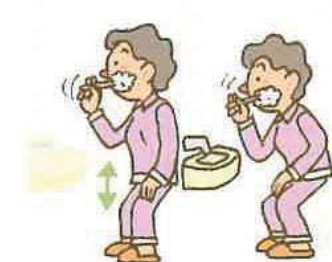
そうは言ってもなかなか・・・そんな時に普段の生活に取り入れやすい「ながら運動」を紹介します。まずは姿勢を正すことが基本!背筋をシャキッと伸ばし、お腹をギュッとへこませて!

### ●キッチンその場足の巻上げウォーク



- ①足を肩幅に開き、背筋を伸ばし、お腹をへこませる。かかとをお尻にポンと当てるようなイメージで、左右交互に素早くひざを後ろに曲げる。
  - ②余裕があれば足を広く開き、支えている側の足に体重をしっかり乗せて大きく動く。腰が反らないように注意。
- 回数: 1秒1秒のテンポで60歩/1日2回

### ●歯磨きその場ひざ揺らし運動



- ①両足を揃え、背筋を伸ばし、お腹をへこませる。リズムカルに軽く屈伸するように、かかとをつけたままひざを上下に揺らす。ひざ頭がつま先より前に出ないように注意。
  - ②次にやや深く膝を曲げた姿勢を維持する。
- 回数: ひざ揺らし~1秒に2回のペースで  
60秒/1日2回  
ひざ曲げ~30秒/1日2回

# 8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、産後ケアクラス、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 南地区集会所健康相談	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 乳・大腸がん検診 ピロリ菌検査	3 乳・子宮・大腸がん検診 ピロリ菌検査	4 健康管理センターはお休みです。
5 すこやかルーム	6	7 3歳児健診	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 健康管理センターはお休みです。	13 すこやかルーム	14 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	20 結果説明会	21	22 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)	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	24 健康管理センターはお休みです。	25
26 すこやかルーム (身長、体重測定) 肺・大腸がん検診 ピロリ菌検査	27 こころの“ほっと”相談	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。	

### ～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
南地区集会所健康相談	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。
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。

## 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4日(水)、11日(水)、13日(金)	9月18日(水)
9月20日(金)、25日(水)、27日(金)	10月2日(水)



- ◎対象 年度内(平成31年4月1日～令和2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。
- ※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。

## 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31年4月1日から令和2年3月31日
  - ◎対象 本別町に住民票がある小学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。4月に送付した受診券をお持ちになり、直接、各病院・クリニックを受診してください。
- ※受診券を紛失してしまいましたら、健康管理センターに連絡してください。



●3歳児健診対象者	平成28年5月9日～平成28年8月7日生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児 平成31年3月25日～平成31年4月28日生まれ 7ヵ月児 平成30年12月25日～平成31年1月28日生まれ 12ヵ月児 平成30年7月25日～平成30年8月28日生まれ



## 熱中症に注意！！

- ・こまめな水分補給
- ・暑さを避ける

