

# 健康管理センター だより



2019. 9. 1  
NO. 342

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（ピンク色）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 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へお申し込みください。 Tel : 22-2219
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
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）
- ◎注意事項 血液検査がありますので、検査の前の食事は抜いてください。

## 血液検査結果提供にご協力を

国保加入者で、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、一部の町国保病院通院者には、5月に特定健診情報提供同意書を郵送しています。



健康ほんべつ21

## 健康ほんべつ21 アンケート結果①



健康ほんべつ21

健康ほんべつ21では、『栄養・食生活』『身体活動・運動』『歯の健康』『心の健康』の4分野に取り組んでいます。

その取り組みのなかに、“1日の適正な塩分摂取量を知っている人”と“こころの健康の相談先を知っている人”を増やすことをあげています。これらの現状把握のために、7月に健康管理センターで行われた特定健診とがん検診の受診者にアンケートを実施しました。

今回は塩分について、今回はこころの健康について結果をお知らせします。

問い①：1日の適正塩分摂取量はどれくらいだと思いますか？の回答結果  
正解～男性〈8g未満〉 女性〈7g未満〉（厚生労働省目標値）

【男性】

	人数	割合	昨年度
8g未満	18	15.4%	6.0%
7.9g以下	34	29.1%	36.5%
8.1g以上	24	20.5%	13.2%
わからない	41	35.0%	44.3%
合計	117	100%	100%

【女性】

	人数	割合	昨年度
7g未満	23	18.7%	8.2%
6.9g以下	32	26.0%	31.0%
7.1g以上	26	21.1%	20.7%
わからない	42	34.2%	40.2%
合計	123	100%	100%

正解は男性 15.4%、女性 18.7%と、昨年の倍以上の割合で増えていました！

日本人の1日当たりの塩分摂取量は男性 10.8g、女性 9.2g（平成28年度国民栄養調査）となっています。北海道でも20歳以上男女の合計で10.0g（平成28年度道民調査）となり、塩分摂取量は目標よりもまだまだ多いのが現状です。本別町では高血圧の治療をしている人が多く、平成30年度国保特定健診受診者の41.5%が高血圧の治療中でした。治療の継続はもちろんですが、食生活への留意も必要です。

### 食生活のポイント

#### ①減塩

- ・塩分の多い食品を控える（漬物、汁物、加工食品など）
- ・減塩食品を利用する
- ・だし、柑橘類、香辛料、香味野菜を利用する

#### ②野菜や果物の摂取

- ・野菜や果物に多く含まれるカリウムが高血圧の原因になるナトリウムを排泄する
- ・野菜をたっぷり食べて肥満を予防、改善する



### 血圧について

病院や健診での血圧は高血圧ですが、自宅で測定した値が正常であるものを『白衣性高血圧』と言います。白衣性高血圧の人は、正常人に比べて8年間に持続的高血圧になる危険が2.86倍、脳・心血管疾患になる危険性も高いと報告されています。

白衣性高血圧の人は、持続的高血圧の早期発見のため家庭血圧測定を続けることが重要です。家庭での血圧が135/85mmHgを超えるようであれば、一度、医療機関で相談されることをお勧めします。

血圧計は手首より上腕に巻くタイプが正確に測定できておすすめ！



# 9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か月児・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 健康管理センターはお休みです。
2 すこやかルーム 南地区集会場健康相談	3	4	5	6 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	7 健康管理センターはお休みです。	8
9 すこやかルーム	10 こころの“ほっと”相談	11 2歳児健診 こころの健康相談 (医師相談)	12	13 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	14 健康管理センターはお休みです。	15
16 健康管理センターはお休みです。	17 すこやかルーム (身長、体重測定)	18 生涯骨太クッキング	19 助産師さんの 産後ケアクラス	20 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	21 健康管理センターはお休みです。	22
23 健康管理センターはお休みです。	24 すこやかルーム	25 乳幼児健診 BCG 予防接種	26 こころの健康相談 (医師相談)	27 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	28 健康管理センターはお休みです。	29
30 すこやかルーム						

●2歳児健診対象者	平成29年6月13日～平成29年9月11日生まれ
●乳幼児健診対象者	4か月児 平成31年4月29日～令和元年5月25日生まれ 7か月児 平成31年1月29日～平成31年2月25日生まれ 12か月児 平成30年8月29日～平成30年9月25日生まれ

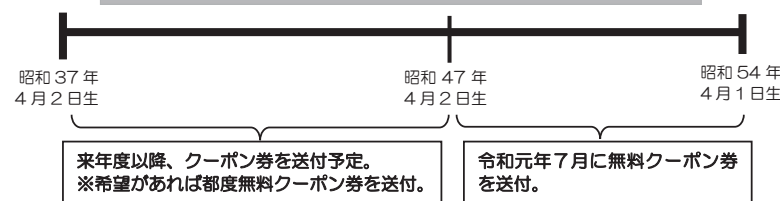
～各事業の実施時間～	
すこやかルーム	9時～12時 *身長、体重測定は10時30分から行います。 ※すこやかルームの時間が10時→9時に変更になりました。
健康相談、育児相談、母子手帳・妊婦健康診査受診票発行日	9時～12時
南地区集会場健康相談	9時30分～11時
2歳児健診	13時～
乳幼児健診	7か月:13時～13時30分、4か月:13時30分～14時、12か月:14時～14時30分
BCG 予防接種	13時～13時30分 ※申し込みが必要です。
生涯骨太クッキング	10時～13時 ※申し込み締切 9月10日(火)まで
こころの健康相談(医師相談)	14時～ *場所:帯広保健所本別支所 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。

## 風しん抗体検査のお知らせ

風しんの予防接種は、現在、予防接種法に基づき公的に行われています。しかし、公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、抗体保有率が他の世代(約90%)に比べて低く(約80%)なっています。

そのため、3か年計画で段階的に行い、1年目(2020年3月)は、まずは昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に抗体検査等の無料クーポンを7月末に送付しました。(抗体検査で陰性の場合は無料で風しんの予防接種を受けることができます。)

対象者(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性)



昭和37年4月2日から昭和47年4月1日の間に生まれた男性で、今年度検査希望のある方にはクーポン券を発行しますので、健康管理センター(22-2219)へご連絡ください。

## 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(水)、27日(金)	10月2日(水)
9月30日(月)、10月2日(水)、4日(金)、9日(水)	10月16日(水)
10月16日(水)、18日(金) 21日(月)、23日(水)	10月30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。

