

健康管理センター だより

2020.10.1
NO. 355

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)

インフルエンザ予防接種のお知らせ

町ではインフルエンザの感染を防ぐことを目的として、予防接種を行います。

◎接種回数 【生後6ヵ月～小学生まで】2回 【中学生以上】1回

◎接種場所および接種日

(1) 集団接種

●今年度（令和3年3月31日まで）65歳以上の人で本別町に住民登録のある人。
※ただし、年度内60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器疾患等で身体障害者手帳1級を保持し、本別町に住民登録のある人も受けることができます。

日 程	受付時間	接種場所
11月 4日(水)	10時～11時	健康管理センター
11月 5日(木)	14時～15時	仙美里地区公民館
11月13日(金)	14時～15時	健康管理センター
11月19日(木)	10時～11時	勇足地区公民館
11月20日(金)	14時～15時	健康管理センター
11月26日(木)	14時～15時	健康管理センター
12月 3日(木)	10時～11時	健康管理センター

10月1日(木)から
受付開始!
【申込み・お問い合わせ】
健康管理センター
電話 22-2219

コロナウイルス感染予防のため、受付時間を30分毎に指定させていただきます。ご了承ください。

(2) 個別接種

●個別接種は、直接医療機関へお申し込みください。⇒「かけはし」9月15日号をご覧ください。
・本別町国民健康保険病院 ☎22-2025 (9月25日(金)～11月30日(月)まで予約受付)
・ほんべつ循環器内科クリニック ☎22-8888 (10月2日(金)～予約受付開始)

◎各接種場所での接種対象及び自己負担額 (○…接種可能 ×…接種不可能)

対象年齢	集団接種(健管他)	町国保病院	ほんべつ循環器内科クリニック	1回分の自己負担額
① 今年度65歳以上の人 今年度60歳から64歳で、心臓・腎臓・呼吸器疾患等で身体障害者手帳1級の認定を受けている人	○	○	○	1,500円
② 接種日において、中学生から18歳までの人	×	○	○	1,500円
③ 接種日において、生後6ヵ月から小学生までの人 (2回接種) ※生後6ヵ月未満は接種不可	×	○	○	1,200円
④ 今年度64歳以下で、接種日において19歳以上の人	×	○	○	3,200円

※生活保護世帯は、④を除いて全額助成となります。事前に保健福祉課(総合ケアセンター)から送付された証明書と予診票を必ず持参し、接種日に各医療機関窓口で提示してください。

小児インフルエンザ予防接種

町国保病院において、インフルエンザ予防接種とその他の定期予防接種の同時接種をご希望の方は、健康管理センター(22-2219)までご予約ください。任意接種(インフルエンザを含む)のみ接種の方は、直接病院にご予約ください。

ほんべつ循環器内科クリニックでは、これまでどおり同時接種は可能ですが、インフルエンザ予防接種は、直接病院にご予約ください。

予防接種の接種間隔変更のお知らせ

令和2年10月1日から、異なるワクチンの接種間隔の規定が大幅に改正されます。

変更前

- 全ての生ワクチン(麻しん風しん、BCG、水痘、おたふく、ロタ)を接種後、別のワクチンを接種する場合、4週間以上間隔をあげる。
- 不活化ワクチン(ヒブ、小児肺炎球菌、B型肝炎、四種混合、日本脳炎、インフルエンザ)を接種後、別のワクチンを接種する場合、1週間以上間隔をあげる。



変更後

- 注射の生ワクチン(麻しん風しん、BCG、水痘、おたふく)を接種後、⇒注射の生ワクチンを接種する場合は、4週間以上間隔をあげる。
⇒経口の生ワクチン(ロタワクチン)を接種する場合は、間隔の制限なし。
⇒不活化ワクチン(ヒブ、小児肺炎球菌、B型肝炎、四種混合、日本脳炎、インフルエンザ)を接種する場合は、間隔の制限なし。
- 経口の生ワクチン(ロタワクチン)を接種後、別のワクチンを接種する場合は、間隔の制限なし。
- 不活化ワクチン(ヒブ、小児肺炎球菌、B型肝炎、四種混合、日本脳炎、インフルエンザ)を接種後、別のワクチンを接種する場合は、間隔の制限なし。

※同一ワクチンを複数回接種する必要がある場合(ヒブワクチン、小児肺炎球菌、四種混合、B型肝炎、ロタワクチン、日本脳炎など)の接種間隔に、変更はありません。

予防接種をお受けになる際には上記をご確認の上、ご予約ください。よろしくお願ひ致します。



11月は献血があります!



10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 南地区集会場健康相談	2 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健診受診票発行日 自治連料理教室	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 妊婦健診受診票発行日	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 1歳6ヵ月 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 妊婦健診受診票発行日	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 こころの“ほっと”相談	21	22 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 妊婦健診受診票発行日	24 健康管理センターはお休みです。	25
26 すこやかルーム	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 妊婦健診受診票発行日	31 健康管理センターはお休みです。	

- 1歳6ヵ月児健診対象者 平成31年1月16日～平成31年4月14日生まれ
- 乳幼児健診対象者
 - 4ヵ月児 令和2年5月24日～令和2年6月28日生まれ
 - 7ヵ月児 令和2年2月24日～令和2年3月28日生まれ
 - 12ヵ月児 令和元年9月24日～令和元年10月28日生まれ

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。
健康相談、育児相談、母子手帳・妊婦健診受診票発行日	9時～12時
南地区集会場健康相談	9時30分～11時
自治連料理教室	10時～13時
1歳6ヵ月児健診	13時～
乳幼児健診	7ヵ月:13時～、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(心理カウンセラー)	13時30分～15時20分*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～
10月19日(月)	11月4日(水)
11月6日(金)・9日(月)	11月18日(水)
11月20日(金)・11月25日(水)	12月2日(水)



- ◎対象 年度内(令和2年4月1日～令和3年3月31日)で35歳以上の本別町民
- ◎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。

～ご存じですか？セルフメディケーション～

- セルフメディケーションって何？
「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。平均寿命が長くなった現代、幸せな生活を送るためには、自分自身で健康を管理することが重要になってきます。
- セルフメディケーションを行うには何をしたらいいの？
 - ・日ごろから健康を意識して、適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけ、定期的な健康診断の受診をして健康の維持に努めます。
 - ・身体に軽度の不調が生じた場合は、風邪が重症化する前にOTC医薬品(市販薬と呼ばれ、ドラッグストアや薬局で処方箋なしで購入できる薬)の風邪薬を飲む、疲れた時にはビタミン剤を飲む、小さな傷は市販の創部用塗り薬やパッド・絆創膏などで手当てをして、自身の健康を管理します。

このように、健康的な生活を送り、不調が軽度のうちにOCT医薬品を利用して、自分で手当てをすることがセルフメディケーションとなります。これからはセルフメディケーションの考え方が浸透していくことでしょう。

みなさんも是非、セルフメディケーションに取り組み、健康寿命を延ばしましょう！！