

健康管理センター だより



2020.11.1
NO. 356

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』受診率

本別町在住の国民健康保険加入者(40~74歳)を対象とした国保特定健診。受診率は平成25年度から5年連続増加していましたが、令和元年度は新型コロナウイルスの影響もあり、前年度の48.5%から47.5%へ低下してしまいました。

感染のリスクを恐れて健診を控えることが問題となっていますが、「糖尿病」や「高血圧」など持病のある方は、重症化のリスクが高いと言われています。健診を受けないまま過ごすことで、気付かぬうちに糖尿病や高血圧を発症している可能性もあります。またデータが悪化していることも考えられます。感染予防を実施しながら、年に1回は健康診断を受けることをおすすめします。

◆地区別(住所別)特定健診受診率◆ (令和元年度 国民健康保険加入者対象 R2年10月現在)

地区別に受診率を見ると、向上しているところもあります！100%の地区でもありました！！

住所	受診率		住所	受診率	
	R元年度	H30年度		R元年度	H30年度
北1	55.6%	44.4%	山手町	56.5%	68.0%
北2	29.4%	27.8%	錦町	48.4%	57.7%
北3	48.8%	48.9%	栄町	56.5%	56.6%
北4	51.4%	52.4%	新町	48.7%	39.5%
北5	50.0%	50.0%	勇足元町	37.1%	34.2%
北6	36.4%	36.4%	仙美里元町	26.7%	38.7%
北7	36.1%	26.8%	勇足東	56.4%	46.9%
北8	43.2%	44.2%	勇足西	38.1%	45.2%
南1	47.1%	41.2%	押帯	46.2%	43.9%
南2	60.4%	52.0%	美蘭別	41.7%	50.0%
南3	55.6%	33.3%	東本別	50.0%	50.0%
南4	46.9%	51.6%	共栄	33.3%	46.9%
柳町	33.3%	38.1%	弥生町	53.8%	50.0%
緑町	37.5%	64.3%	西美里別	53.2%	45.9%
柏木町	44.4%	55.0%	美里別	53.3%	53.6%
向陽町	47.2%	42.4%	上本別	55.6%	54.5%
東町	38.5%	55.6%	仙美里	50.0%	56.6%
朝日町	100.0%	80.0%	西仙美里	50.8%	69.0%

少しでも多くのかたに、自分の体に目を向け健康を維持してもらうため、保健師が電話連絡や訪問で健診受診のお声掛けをさせていただくことがあります。よろしくお願いいたします。



保健師・栄養士が訪問に伺います～担当者と主な担当地区

小島保健師
北地区、共栄、東町、勇足方面

前俣保健師
南地区、仙美里方面

山崎保健師
新町、北地区、美里別方面、西仙美里

田口保健師
全地区担当

新津栄養士
全地区栄養相談担当

定村保健師
柏木町、向陽町、山手町、勇足方面

大和田保健師
錦町、栄町、朝日町、柳町、南地区、仙美里方面

コロナ禍では、外出・人との交流を控えることで筋肉量・口腔機能が低下する「フレイル(健康と要介護の中間の虚弱状態)」が進んでしまうことが懸念されています。

高齢者フレイル予防のために保健師・栄養士が訪問し、健康状態の確認や生活習慣のアドバイスをさせていただくことがありますので、よろしくお願いいたします。



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。

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実施したアンケートの“こころの相談について”の結果をお知らせします。

問②: こころの健康に関する相談先を知っていますか?の回答結果

正解〜健康管理センター、こころのほっと相談、診療内科、精神科など

【男性】

	人数	割合	昨年度
知っている	21	23.9%	13.0%
知らない	67	76.1%	87.0%
未記入	0	0%	0%
合計	88	100%	100%

【女性】

	人数	割合	昨年度
知っている	39	35.8%	31.0%
知らない	69	63.3%	67.8%
未記入	1	0.9%	1.1%
合計	109	100%	100%

男女ともに「相談先を知っている」と回答してくれた人が昨年よりも増えました！

全体で約3割の人が「こころの相談先を知っている」という結果となりました。こころの不調は、周りの人が気づき専門機関へ繋ぐ役割を果たすことが重要です。

「こころのほっと相談」

町では「こころのほっと相談」を開設しています。相談担当者は日本産業カウンセラーの伊藤郁子さんです。悩みは誰かに話すことで、自分の本当の気持ちに気付いたり、問題を整理できたりすることがあります。お悩みがある人はご利用ください。

- ★相談日 11月17日(火)、12月15日(火)
- ★受付時間 ①13:30~ ②14:30~
- ★相談料 無料



11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
<p>●高齢者インフルエンザ予防接種の日程 ※健康管理センターへの予約が必要です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・11月4日(水)、12月3日(木)：健康管理センター(午前10時～11時) ・11月13日(金)、20日(金)、26日(木)：健康管理センター(午後2時～3時) ・11月5日(木)：仙美里地区公民館(午後2時～3時) ・11月19日(木)：勇足地区公民館(午前10時～11時) 						1
2 すこやかルーム 南地区集会場健康相談	3 健康管理センターはお休みです。	4	5	6 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	7 健康管理センターはお休みです。	8
9 骨盤ケア	10 すこやかルーム	11 3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 妊婦健診受診票発行日	14 健康管理センターはお休みです。	15
16 わくわくデー (ちびっこ運動会)	17 すこやかルーム こころの“ほっと”相談	18	19	20 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	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 (身長、体重測定)	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 妊婦健診受診票発行日	28 健康管理センターはお休みです。	29
30 すこやかルーム						

～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。
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
骨盤ケア	10時～11時30分 *子育て支援センターに申し込みが必要です。
3歳児健診	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：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20分 *健康管理センター(☎22-2219)に申し込みが必要です。
わくわくデー(ちびっこ運動会)	10時30分～11時30分 *子育て支援センターに申し込みが必要です。

今月は献血があります

11月9日(月)

- ★本別町役場 10:00～11:45
- ★本別町役場 13:00～14:30
- ★総合ケアセンター(太陽の丘) 15:00～16:00

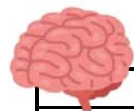
11月10日(火)

- ◆ふれあい交流館 10:00～11:00
- ◆北海道立農業大学校 11:45～13:20
- ◆本別町農業協同組合(生産資材センター南側) 15:00～16:00

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



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～
11月20日(金)・11月25日		12月2日(水)	
12月2日(水)・4日(金)・7日(月)・9日(水)		12月16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
 - ◎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。内科通院中の方は、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。

●3歳児健診対象者	平成29年8月6日～平成29年11月11日生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児 令和2年6月29日～令和2年7月25日生まれ
	7ヵ月児 令和2年3月29日～令和2年4月25日生まれ
	12ヵ月児 令和元年10月29日～令和元年11月25日生まれ