

健康管理センター だより



2020. 3. 1
NO. 348

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)

新型コロナウイルス感染症 への対応について

現在日本国内でも新型コロナウイルスの発生が認められています。正確な情報で予防していただくために、新型コロナウイルスに関する情報を掲載します。また本別町ホームページにも情報を掲載しておりますので、ご確認ください。

日常生活で注意することは、インフルエンザなどの他の感染症同様に、手洗いと咳エチケットです。手洗いでは外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石鹸での手洗いやアルコール消毒をしっかりとしましょう。咳エチケットではマスクの着用や、とっさの咳やくしゃみ場合にはティッシュや袖などで口や鼻を覆いましょう。また、持病がある方や高齢の方は重症化しやすいため、できるだけ人混みを避けるなど、より一層注意してください。

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」へご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならない時を含む）
 - ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
- ※上記について、高齢者や基礎疾患のある方は、2日以上症状が続く場合とする

帰国者・接触者相談センター	電話番号	開設時間
帯広保健所本別支所	22-2108	平日 8:45~17:30
北海道保健福祉部健康安全局地域保健課	011-204-5020	平日 17:30~21:00 土日祝 9:00~21:00

ヒブワクチンについて

ヒブワクチンの注射針に錆が発生した事例があったため、ワクチンの供給が一時的に遅延している状態です。そのため、厚生労働省からヒブワクチン接種では1回目と2回目の接種が優先するよう通知がきており、町でも同様の対応をさせていただきます。

現在ヒブワクチンの確保が厳しいため、接種をお待ちいただいている状況です。ご予約の連絡をいただいた方から順番に対応させていただきます。3回目・4回目の接種の方の予約も受け付けますが、1回目・2回目の方が優先となりますので、ご理解の程よろしくお願い致します。

国保特定健診について



特定健診は、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の予防を目的とした健診です。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を言います。また、その1歩手前の人を予備群と呼びます。

高血糖、高血圧、脂質異常は複数重なることで、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命に関わる病気の危険性が急激に高まります。

そのため特定健診では、身体計測・血圧・血液・尿検査等の項目を総合的に見て、糖尿病など生活習慣病の危険度を判断していきます。

「病院で血液検査をしているから大丈夫！」と誤っていても、実は、治療中の病気に関係のある項目しか検査をしていない可能性があります。

下の表の項目が網羅されているか一度確かめ、不足しているときは、ぜひ特定健診を受けて下さい！

身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
血圧	血圧（収縮期／拡張期）
血液検査	●脂質検査：中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール ●肝機能：AST（GOT）、ALT（GPT）、γ-GT（γ-GTP）
血糖検査	空腹時血糖 または HbA1c
尿検査	尿糖、尿蛋白

令和元年5月に40~74歳の対象者に郵送した**特定健診受診券（ピンク色）の有効期限が3月31日までと迫っています。**1年に1度は必ず健診を受けましょう。実施医療機関等の詳細については、健康管理センター（22-2219）へお問い合わせください。

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。

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歳以上の方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。



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、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>3月20日(金)が祝日のため、予防接種の申し込み受付の締め切り日が変更になります。3月23日(月)～28日(土)の接種分は、3月18日(水)までにお申し込みください。 ほんべつ循環器内科クリニックは3月19日(木)PMは休診です。</p>						1 健康管理センターはお休みです。
2 南地区集会所健康相談 すこやかルーム	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	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 結果説明会	14 健康管理センターはお休みです。	15
16 すこやかルーム (身長、体重測定)	17	18	19	20 健康管理センターはお休みです。	21	22
23 すこやかルーム	24 こころの“ほっと”相談 献血	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	31					

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
南地区集会所健康相談	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。

災害に備えて準備しよう

地震や大雨など、各地で大きな自然災害が起っています。災害直後は外部からの支援に時間がかかるため、自分自身で備える家庭備蓄が重要になります。



農林水産省では、家庭備蓄は「最低3日分、できれば1週間分」が必要としています。さらに乳幼児、高齢者、慢性疾患や食物アレルギーなどがある場合には2週間分の備蓄が推奨されています。
「食べることは生きること」、いざという時に備えましょう。

食糧備蓄の4点セット

- ① 水 ~飲料水として1人1ℓ、調理にも使用すると3ℓあれば安心。
 - ② 主 食~アルファ化米、レトルトご飯・お粥、乾麺、カップ麺、シリアル、無洗米など
 - ③ 主菜・副菜~缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、乾物、日持ちする野菜など
 - ④ カセットコンロ~簡単な調理に必要な熱源。カセットボンベも忘れずに。
- ※その他に個別の状況に合わせて、アレルギー用・乳幼児用・高齢者用・疾患別用食品を準備。

ローリングストック法

普段から使う食品を少し多め準備し、賞味期限の古いものから順に消費して、消費した分を補充する方法。

災害専門の特別な食品に限らず、普段から食べ慣れているおいしいものを用意しておくことで、食欲の低下しやすい災害時でも心と身体が元気になります！

普段から少し多めの食品を準備しておきましょう。



今月は献血があります！

3月24日(火)

- ◆北海道糖業㈱本別製糖所 10:00～11:30
- ◆本別町役場 13:10～16:00



～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～

●2歳児健診対象者	平成29年12月12日～平成30年3月11日生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児 令和元年10月27日～令和元年11月25日生まれ
	7ヵ月児 令和元年7月27日～令和元年8月25日生まれ
	12ヵ月児 平成31年2月27日～平成31年3月25日生まれ