

健康管理センター だより

2021.10.1
NO. 367

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。

◎接種場所および接種日

(1) 集団接種

●今年度(令和4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(木)	①10:00~10:30 ②10:30~11:00	健康管理センター
11月16日(火)	①14:00~14:30 ②14:30~15:00	仙美里地区公民館
11月17日(水)	①14:00~14:30 ②14:30~15:00	勇足地区公民館
12月1日(水)	①10:00~10:30 ②10:30~11:00	健康管理センター

**10月1日(金)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、「かけし」9月15日号をご覧いただき、直接医療機関へお申し込みください。
・本別町国民健康保険病院 ☎22-2025 (9月27日(月)~11月30日(火)まで予約受付)
・ほんべつ循環器内科クリニック ☎22-8888 (10月1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。

◎接種日の年齢等により接種回数は異なります。

◎新型コロナワクチン接種前後は、2週間以上の間隔を空ける必要があります。ご注意ください。

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。

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18日(月)	10月20日(水)
11月1日(月)・8日(月)	11月17日(水)
11月19日(金)・11月26日(金)	12月1日(水)

◎対象 年度内(令和3年4月1日~令和4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。

保健師・栄養士が訪問に伺います~担当者と主な担当地区



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きます。ありがとうございます。

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 南地区集会場健康相談 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	2 健康管理センターは お休みです。	3
4 すこやかルーム	5	6	7	8 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	9 健康管理センターは お休みです。	10
11 すこやかルーム	12 自治連料理教室 こころの健康相談 (医師相談)	13 1歳6か月 児健診	14	15 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	16 健康管理センターは お休みです。	17
18 すこやかルーム (身長、体重測定)	19	20	21	22 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健診受診票発行	23 健康管理センターは お休みです。	24
25 すこやかルーム	26 こころの“ほっと”相談	27 乳幼児健診 BCG 予防接種	28 こころの健康相談 (医師相談)	29 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健診受診票発行	30 健康管理センターは お休みです。	31

- 1歳6か月児健診対象者 令和元年 1月15日～令和 元年4月13日生まれ
- 乳幼児健診対象者
 - 4か月児 令和3年 5月30日～令和3年 6月27日生まれ
 - 7か月児 令和3年 3月1日～令和3年 3月27日生まれ
 - 12か月児 令和2年 9月30日～令和2年10月27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か月児健診	13時～
乳幼児健診	7か月:13時～、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。
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(TEL2-2108)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(TEL2-2219)に申し込みが必要です。

健康ほんべつ21 アンケート結果①

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”を増やすことをあげ、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。

問：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〈7.5g未満〉 女性〈6.5g未満〉 (厚生労働省目標値)

【男性】

	人数	割合
7.5g	0	0%
7.4g以下	31	38.3%
7.6g以上	28	34.6%
わからない	22	27.1%
合計	81	100%

【女性】

	人数	割合
6.5g	1	0.9%
6.4g以下	41	37.3%
6.6g以上	32	29.1%
わからない	36	32.7%
合計	110	100%

正解は男性0%、女性0.9%でしたが、適正量以下の回答が全体の37.8%でした。
 2020年から塩分摂取量の目標値が男性7.5g未満、女性6.5g未満へ変更となりました。
 これまでの目標値が定着してきたところでしたが、今後は新しい数値となります。

日本人の1日当たりの塩分摂取量は男性10.9g、女性9.3g、男女平均10.1g(令和元年度国民栄養調査)でした。まだまだ目標値には届いていません。

塩分の過剰摂取は高血圧原因となります。高血圧は心臓病・腎臓病・脳卒中など命に関わる病気を引き起こします。本別町では高血圧の治療をしている人が多く、令和2年度国保特定健診受診者の44.9%が高血圧の治療中でした。治療の継続と併せて、減塩の心がけも必要です。

～簡単に減塩する方法～

おいしく食べるために調味料は欠かせませんが、種類を変えるだけで減塩につながります。
 例えば食卓で使うしょうゆを減塩しょうゆやポン酢に変えるだけで塩分量は約1/2になります。少しの工夫で簡単に減塩できるので、是非取り組んでみてください！

※小さじ1(5ml)の塩分量

