


健康管理センター だより



2022. 12. 1
NO. 381

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・後期高齢者健診 胃・肺・大腸がん検診のお知らせ

生活習慣病やがんは、進行するまで自覚症状がなく、早期発見の方法は健診などの検査しかありません。生活習慣病の予防・治療が遅れると、脳卒中や心臓病、腎不全のリスクが高まります。これらの命にかかわる病気を発症してしまうと、高額な医療費負担も発生します。予防により健康を維持し、医療費を抑えることで、皆さんが支払う国保料の引き上げを抑えることができます。

健康に心配のないかたもぜひ、**年に1度は必ず健診を受け、自分の健康状態をチェックしましょう。**

1. 日程

月 日	受付時間	会 場
2月7日(火)	いずれの日も	本別町 健康管理センター 新型コロナウイルス感染症対策として、3密を避けるため、受付時間を細かく分けて実施します。
	① 午前 7時30分～ 8時00分	
	② 午前 8時00分～ 8時30分	
③ 午前 8時30分～ 9時00分		
2月8日(水)	④ 午前 9時00分～ 9時30分	
	⑤ 午前 9時30分～10時00分	
	⑥ 午前 10時00分～10時30分	

※国保特定健診は、本別国民健康保険病院・ほんべつ循環器内科クリニックと町外5つの医療機関でも実施しています。詳細は、健康管理センターまでお問い合わせください。

2. 対象

- 特定健診…令和4年3月31日現在で本別町国民健康保険の被保険者であり、受診日においても本別町国民健康保険に加入中の年度内35歳～75歳未満の人。(40歳以上の加入者は5月中旬に空色の「特定健診受診券」を送付しています。) 特定健診受診券をお持ちでない方は健康管理センターへご連絡ください。

※35～39歳については、町独自の対象となります。

※国保以外の健康保険に加入している人は、実施方法が異なりますので、事業主、各医療保険者にお問い合わせください。

- 後期高齢者健診…後期高齢者医療制度(75歳以上)に加入している町民
- 生活保護受給者…年度内35歳以上の町民
- 胃・肺・大腸がん検診…年度内40歳以上の町民(健康保険の種類は問いません)



3. 健診内容と個人負担 (生活保護受給者の人は無料となります)

特定健診	1,500円	※医師の判断で当日加わる検査 ⇒心電図、貧血検査、眼底検査、 クレアチニン ※年度内65歳以上の人、全員に心電図 検査を行います。
後期高齢者健診	500円	
胃がん検診(胃バリウム検査)	2,000円	
肺がん検診(胸部レントゲン検査)	800円	
大腸がん検診(便潜血2日法)	700円	

4. 特定健診・後期高齢者健診のオプションとして実施できるもの

肝炎ウイルス検査(血液検査)	1,600円(生活保護受給者は無料)
前立腺がん検査(血液検査)	2,750円(全員有料)
骨粗しょう症検査(前腕骨密度測定)	1,540円(全員有料)
風疹抗体検査	無料

風疹抗体検査は昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性が対象です。クーポン券がないと検査できません。紛失されたかたは事前に再発行をお申し出下さい。

肝炎検査は、令和4年度中に40歳とびる人、41歳以上の人で過去に検査を受けたことがない人が対象です。

5. 申し込み

12月1日(木)～1月12日(木)までに健康管理センター(22-2219)へお申し込みください。ただし、各受付時間枠が定員になり次第、締め切らせていただきます。受診票は準備でき次第、郵送いたします。

血液検査結果提供にご協力を

通院先で血液検査を実施している国保加入者は、健康管理センターに血液検査結果を提供いただく健診を受けたとみなすことができます。町の特定健診受診率が高くなると国から保険料へ充当できる財政支援があるため、皆さんがお支払いする国保料を抑えることができます。

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。



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～
	12月16日(金)		12月21日(水)
	1月6日(金)、13日(金)		1月18日(水)
	1月27日(金)、31日(火)		2月1日(水)

- ◎対象 年度内(令和4年4月1日～令和5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。

小児予防接種予約締切日のお知らせ

年末年始に伴い、ほんべつ循環器内科クリニック 1月4日(水)～7日(土)接種分の受け付け締切日が、**12月27日(火)**となります。通常より締切日が早まりますので、この期間に小児予防接種を予定している場合は、忘れずにご予約をお願いします。

なお、ほんべつ循環器内科クリニックの年末年始休診日は、12月30日(金)～1月3日(火)となります。



12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 妊婦健康診査受診票発行日	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 2歳児健診	8 高齢者インフルエンザ予防接種 (健康管理センター:14時~15時)	9 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	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 こころの健康相談 (医師相談)	14	15	16 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	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 乳幼児健診 BCG予防接種	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 妊婦健康診査受診票発行日	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	29 健康管理センターは、 12月29日(木)~1月3日(水) までお休みです。	30	31	

●2歳児健診対象者	令和2年9月8日~	令和2年12月7日	生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児	令和4年7月17日~	令和4年8月21日
	7ヵ月児	令和4年4月17日~	令和4年5月21日
	12ヵ月児	令和3年11月17日~	令和3年12月21日

～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~10時30分
2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“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(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。

健康ほんべつ21 アンケート結果①

健康ほんべつ21の『栄養・食生活』分野での取り組みの中に、“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。

問い: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	昨年度
7.5g	8	9.5%	0%
7.4g以下	28	33.3%	38.3%
7.6g以上	22	26.2%	34.6%
わからない	26	31.0%	27.1%
合計	84	100%	100%

【女性】

	人数	割合	昨年度
6.5g	15	13.9%	0.9%
6.4g以下	38	35.2%	37.3%
6.6g以上	26	24.1%	29.1%
わからない	29	26.9%	32.7%
合計	108	100%	100%

昨年度は適正塩分摂取量に変更となり、新しくなった数値が定着していませんでしたが、今年度は男性9.5%、女性13.9%と、適正塩分量を知っている人が増加しました!

塩分の摂りすぎは、高血圧(130/80以上)の原因となります。本別町では高血圧の人が多く、令和3年度国保特定健診受診者のうち、44.6%の人が高血圧の治療中でした。生きる上で大切な脳・心臓・腎臓は、体の中でも特に血管や血流が多い臓器です。高血圧により、気付かないうちに血管が傷つけられ、脳卒中や心臓病、腎臓病を引き起こします。血管を守るために、減塩を意識してみませんか?

★知らないうちにとりすぎているかも!? 塩分摂取量をチェック!

チェック項目	3点	2点	1点	0点
味噌汁、スープ	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3杯/週	あまり食べない
漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
ちくわやかまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージなどの加工品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度	ほぼ毎食かける	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲むか	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当を利用するか	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜を利用するか	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べてどうか	濃い	同じ		薄い
食事の量はどうか	人より多め		普通	人より少なめ
小計点	点	点	点	点

合計 点

0~8点	食塩はあまりとっていないため、減塩を継続しましょう。
9~13点	平均的な食塩摂取量です。もう少し減塩を意識しましょう。
14~19点	食塩摂取量が多めです。減塩の工夫をしましょう。
20点以上	食塩摂取量がかかり多めです。食生活の見直しが必要です。