

健康管理センター だより



2023.11.1
NO. 392

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。受診率は令和2年度の51.4%が過去最高で、令和3年度47.6%、令和4年度は**44.6%**と低下しています。

コロナで健診受診を控えて、そのままになっていませんか？健診を控えることで、気付かぬうちに糖尿病や高血圧等の生活習慣病を発症している可能性や、データが悪化している可能性もあります。
年に1回は健康診断をお受けになり、ご自身の健康状態をご確認ください。

◆**地区別（住所別）特定健診受診率**◆（令和4年度 国民健康保険加入者対象 令和5年10月現在）
地区別に受診率を見ると、向上している地区もあります！

住所	受診率		住所	受診率	
	R4年度	R3年度		R4年度	R3年度
北1	50.0%	50.0%	山手町	40.0%	63.2%
北2	16.7%	25.0%	錦町	55.0%	55.6%
北3	☆ 55.6%	50.0%	栄町	43.5%	48.5%
北4	54.3%	59.5%	新町	49.3%	51.4%
北5	☆ 61.5%	58.3%	勇足元町	31.6%	41.7%
北6	45.7%	47.4%	仙美里元町	28.6%	30.8%
北7	30.3%	48.6%	勇足東	47.2%	49.3%
北8	☆ 63.3%	50.0%	勇足西	35.1%	35.7%
南1	41.7%	53.3%	押帯	40.0%	41.2%
南2	60.5%	64.3%	美蘭別	48.1%	57.7%
南3	57.1%	66.7%	東本別	0.0%	100%
南4	38.5%	60.0%	共栄	34.8%	37.5%
柳町	15.4%	27.6%	弥生町	38.5%	61.5%
緑町	33.3%	50.0%	西美里別	48.2%	52.7%
柏木町	40.0%	50.9%	美里別	☆ 45.5%	45.2%
向陽町	37.5%	41.9%	上本別	40.0%	45.5%
東町	☆ 43.5%	33.3%	仙美里	☆ 47.8%	34.0%
朝日町	☆ 60.0%	40.0%	西仙美里	46.2%	51.0%

※自治会名ではなく住所別の受診率となっています。

通院中のかたは、血液検査結果を健康管理センターに提供いただくと、健診を受けたとみなすことができます。また、ほんべつ循環器内科クリニックと国保病院通院中で対象のかたには個別に情報提供依頼書を郵送しています。ご協力をお願いいたします。



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きます。よろしくお願いたします。

インフルエンザ予防接種 償還払い手続きについて

町では、インフルエンザ予防接種の費用の一部を償還払いにて払い戻しする制度があります。下記の助成対象に該当し、自己負担額を多く支払った場合に差額が助成の対象となります。

【助成対象と助成額】

区分	助成額
① 65歳以上のかた	接種費用から1,500円を差し引いた額
② 60歳から64歳までのかたで、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害により身体障害者手帳1種1級を保持するかた	接種費用から1,500円を差し引いた額
③ 生後6ヵ月から12歳までのかた	接種費用から1,200円を差し引いた額
④ 13歳～18歳までのかた	接種費用から1,500円を差し引いた額
⑤ 生活保護のかた	接種費用の全額

例：①で3,200円の接種費用を支払った場合、**3,200円-1,500円=1,700円**を助成。

【申請方法】

健康管理センターまたは役場健康・こども課窓口で「本別町予防接種償還払申請書兼請求書」に必要事項を記入し、以下の書類（コピー可）を提出してください。

- ① インフルエンザワクチン接種の領収書
- ② インフルエンザワクチン接種が確認できるもの（診療報酬明細書、予防接種済証等）
- ③ 助成金を振り込む通帳口座

＊健康管理センターほかの集団接種と町国保病院の個別接種で接種した場合、自己負担は一部負担金（1,200円または1,500円）のみをお支払いいただくため、償還払いの手続きは不要です。

＊町外の医療機関や町外施設に入院・入所しているかたは、これまで通り医療機関等と個別に委託契約を結んで接種をすることになります。事前に健康管理センター(22-2219)へご連絡ください。

お薬手帳を活用しましょう

●お薬手帳とは？

自分が使っている薬の名前・量・日数・用法などを記録できる手帳です。副作用歴、アレルギーの有無、過去にかかった病気、体調の変化などについても記入できます。

●お薬手帳のメリット

- ① 薬の重複や飲み合わせがチェックでき、副作用や飲み合わせのリスクを減らす
- ② 副作用歴、アレルギー、過去にかかった病気などの情報を伝えられる
- ③ 災害時や旅先での急病の時に、いつもの薬がわかる
- ④ 忘れがちな質問や意見、要望などをメモしておける



「かかりつけ薬局」をもちましょう！

複数の医療機関にかかっている場合、同じような効能の薬が重複して処方されているかもしれません。薬の重複や飲み合わせなど、薬剤師さんにチェックしてもらいましょう。お薬手帳は必ず1冊にまとめて、常に持ち歩きましょう。



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
		1	2 3歳児健診	3 健康管理センターはお休みです。	4	5
6 わくわくデー (ちびっこ運動会)	7	8 高齢者インフルエンザ予防接種 (勇足地区公民館)	9 献血	10 健康相談 母子手帳発行日・有胎相談 妊婦健診受診票発行日 高齢者インフルエンザ予防接種 (健康管理センター)	11 健康管理センターはお休みです。	12
13 すこやかルーム	14 こころの“ほっと”相談 こころの健康相談 (医師相談)	15	16 乳幼児健診 BCG 予防接種	17 健康相談 母子手帳発行日・有胎相談 妊婦健診受診票発行日 こころの健康相談 (医師相談)	18 健康管理センターはお休みです。	19
20 すこやかルーム (身長、体重測定)	21 高齢者インフルエンザ予防接種 (仙美里地区公民館)	22	23 健康管理センターはお休みです。	24 健康相談 母子手帳発行日・有胎相談 妊婦健診受診票発行日	25 健康管理センターはお休みです。	26
27 すこやかルーム	28	29	30			

●3歳児健診対象者	令和 2年 8月 4日 ~ 令和 2年 11月 2日 生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児 令和 5年 6月 20日 ~ 令和 5年 7月 16日 生まれ
	7ヵ月児 令和 5年 3月 20日 ~ 令和 5年 4月 16日 生まれ
	12ヵ月児 令和 4年 10月 20日 ~ 令和 4年 11月 16日 生まれ

～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
わくわくデー(ちびっこ運動会)	10時～11時 *子育て支援センターに申し込みが必要です。
3歳児健診	9時～
乳幼児健診	7ヵ月: 9時30分～、4ヵ月: 9時45分～10時、12ヵ月: 10時～10時15分
BCG 予防接種	9時30分～10時 ※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。

●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予約が必要です。仙美里地区のみ若干名の予約受付が可能です。)

- 11月 8日(水): 勇足地区公民館 (14時～14時45分)
- 11月 10日(金): 健康管理センター (15時～15時45分)
- 11月 21日(火): 仙美里地区公民館 (14時～14時45分)
- 12月 13日(水): 健康管理センター (14時～14時45分)



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24日(金)、12月1日(金)		12月6日(水)	
12月8日(金)・15日(金)		12月20日(水)	

- ◎対象 年度内(令和5年4月1日～令和6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
- ◎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。

今月は献血があります

11月9日(木)

- ★本別町農業協同組合(生産資材センター南側) 9:30～10:30
- ★北海道立農業大学校 12:10～13:30
- ★本別町役場 14:10～16:30

～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～



「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。相談料は無料です。お悩みがある人はご利用ください。

- ★相談日 11月14日(火)、12月19日(火)、1月23日(火)
- ★受付時間 ①13:30～ ②14:30～

