

健康管理センター だより

2023. 9. 1
NO. 390

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・がん検診のご案内

40歳以上の国民健康保険に加入しているかたへ、5月に特定健診受診券(ピンク色の用紙)を郵送しています。特定健診は病気の早期発見や、予防により健康を維持できるだけではなく、将来的に医療費を抑えることができ、皆さんが支払う国保料の引き上げも抑えられます。健康に心配のないかたも、ご自身の健康管理のために年に1回は健診を受けましょう。また、がんは早期発見・早期治療で治せる確率も高くなります。集団健診では、胃・肺・大腸がん検診の同時受診も可能です。定期的ながん検診も受診しましょう。

	20代	30~34歳	35~39歳	40代	50代	60代	70~74歳	75歳以上	受診方法	個人負担
国保特定健診 P			国民健康保険加入者 (35~39歳は集団と国保病院の個別のみ)						①集団(2月) ②個別	1,500円
後期高齢者健診 P								後期高齢者医療制度加入者	①集団(2月) ②個別(町内医療機関のみ)	500円
胃がん検診 P				○	○	○	○	○	①集団(2月)	2,000円
肺がん検診 P				○	○	○	○	○	①集団(2月)	800円
大腸がん検診 P				○	○	○	○	○	①集団(2月)	700円
乳がん検診(女性) P		個別のみ○	個別のみ○	○	○	○	○	○	①集団(終了) ②個別	1,500円
子宮がん検診(女性) P	○	○	○	○	○	○	○	○	①集団(終了) ②個別	頸部 1,500円 頸部・体部 2,300円

※ **P** は、ほんべつ健康ポイント対象です。
※令和5年度中に上記の個人負担額で受診できるのは、それぞれの健診・検診ごとに集団か個別のいずれか1回です。

特定健診・後期高齢者健診

検査内容：身体計測、問診、診察、血圧測定、血液検査、尿検査、(65歳以上は心電図)
※国民健康保険・後期高齢者医療制度以外の健康保険に加入されているかたの健診については、各保険者へお問合せください。

【特定健診・後期高齢者健診を受診されるかたへ】

- ・40~74歳の国保加入者は、特定健診受診券(ピンク色)をお持ちください。後期高齢者医療制度加入者は、随時後期高齢者健診受診券を発行しますので、健康管理センターへご連絡ください。
- ・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。

①集団

実施場所	実施月日	申し込み
健康管理センター (検査機関：帯広厚生病院)	令和6年2月6(火)~7(水)	健康管理センターだより12月号にて詳細をお知らせします。

②個別

実施場所	実施月日	申し込み
本別町国民健康保険病院 (国保特定健診)	毎週金曜日	2週間前までに健康管理センター(22-2219)へ申し込み
本別町国民健康保険病院 (町民ドック)	火・水・木曜日	2週間前までに国保病院(22-2025)へ直接申し込み
ほんべつ循環器内科クリニック	月~土	不要
ホームケアクリニックあづま(足寄町)	月~金	不要
しんどう医院(足寄町)	月~土	不要
藤田クリニック(池田町)	月~金	015-572-6020へ直接申し込み
くりばやし医院(池田町)	月~金、第1・3日曜日	不要
勤医協病院(帯広市)	月~土	不要
帯広厚生病院施設ドック	随時	※対象は農協組合員のみ

各種がん検診

検査内容：胃がん検診(バリウム検査)、肺がん検診(胸部レントゲン検査)、大腸がん検診(便潜血検査)、乳がん検診(マンモグラフィ検査)、子宮がん検診(細胞診検査)
※健康保険の種類に関わらず、町民であれば受診可能です。

①集団(胃・肺・大腸)

実施場所	実施月日	申し込み
健康管理センター (検査機関：帯広厚生病院)	令和6年2月6(火)~7(水)	健康管理センターだより12月号にて詳細をお知らせします。

②個別(乳・子宮)

実施場所	電話番号	乳	子宮
坂野産科婦人科	0155-26-1118		○
慶愛病院	0155-22-4188		○
帯広協会病院	0155-22-6600	○	○
帯広厚生病院	0155-65-0101	○	○
慶愛女性クリニック	0155-61-1155		○
帯広レディースクリニック	0155-22-3773		○
足寄町国保病院	0156-25-2155		○
帯広第一病院	0155-25-3121	○	
北斗病院	0155-47-7777	○	
上徳整形外科・乳腺外科	0155-25-1255	○	
めぐみ乳腺クリニック	0155-67-5027	○	

健診ガイドブックでは、本別町の助成で受けられる特定健診や各種がん検診について、詳細を掲載しています。
「本別町ホームページ」→「くらし・健康」→「健康診査・予防接種」→「健診ガイドブック」からご確認いただけますので、ご利用ください。

【個別乳・子宮がん検診を受診されるかたへ】

本別町民であることを医療機関にお申し出いただくことで、助成を受けた個人負担額で受診できます。健康管理センターへの予約は不要です。受診可能な日時等について各医療機関にお問合せのうえ受診してください。ただし、足寄町国保病院で子宮がん検診を受診される場合には、事前に健康管理センターへ申し込みが必要です。

「ほんべつ健康ポイントカード」をお持ちですか？

①必須事業…健康診断、がん検診など
②その他健康づくり活動…町主催の健康づくり活動、体育施設利用、運動の記録など

合わせて6スタンプ(①から1スタンプ以上が必要)ため、健康管理センターへ申請すると「ゆうゆうカード」に500ポイントを付与!

例1) ①で6スタンプ
例2) ①で1スタンプ+残り②で5スタンプ など

まだお持ちでないかたは、健康管理センターへ!

※必須事項
※その他健康づくり活動

お問い合わせ：0155-52110 ~ 0156-647071

9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
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ほんべつ循環器内科クリニックは9月7日(木)休診です。予防接種を予定されているかたはご注意ください。 </div>				1 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	2	3 健康管理センターはお休みです。
4 すこやかルーム	5	6	7 2歳児健診	8 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	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 こころの健康相談 (医師相談)	13	14 助産師さんの 産後ケアクラス	15 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 こころの健康相談 (医師相談)	16 健康管理センターはお休みです。	17
18 健康管理センターはお休みです。	19 すこやかルーム (身長、体重測定)	20	21 乳幼児健診 BCG 予防接種	22 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	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	28	29 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 生涯骨太クッキング	30 健康管理センターはお休みです。	

● 2歳児健診対象者	令和 3年 6月 9日 ~ 令和 3年 9月 7日生まれ
● 乳幼児健診対象者	4ヵ月児 令和 5年 4月 18日 ~ 令和 5年 5月 21日生まれ
	7ヵ月児 令和 5年 1月 18日 ~ 令和 5年 2月 21日生まれ
	12ヵ月児 令和 4年 8月 18日 ~ 令和 4年 9月 21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
産後ケアクラス	13時30分～15時 ※対象者へ個別通知しています。
2歳児健診	9時～
乳幼児健診	令和5年4月～ 木曜午前に変更
BCG 予防接種	
こころの健康相談 (医師相談)	9時30分～10時 ※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)	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 (TEL 22-2108) です。
生涯骨太クッキング	13時30分～15時20分 *健康管理センター (TEL 22-2219) に申し込みが必要です。
	10時～13時 *9/19までに健康管理センター (TEL 22-2219) へ申し込みが必要です。

▼▼▼ご存じですか? 「セルフメディケーション」▼▼▼

■セルフメディケーションとは?

セルフメディケーションとは、WHOにおいて「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義されています。自発的な健康管理や疾病予防の取り組みを促進させるだけでなく、医療費の適正化^{*1}にもつながります。

^{*1}医療費の適正化とは、少子高齢化時代、限りある医療資源の活用を持続させ、誰もが等しく医療を受けられる制度を維持するために、医療費の過度な増大を抑制すること。

■セルフメディケーションを行うには?

- *自分の身体に関心を持ちましょう。食生活の変化や近代社会のストレスが関与している生活習慣病、高齢化による退行性疾患が多くなってきています。「自分で自身の健康を管理する」ことがセルフメディケーションなので、定期的に健康診断を受診し、自分で健康状態を確認することが大切です。
- *身体に軽度の不調(風邪等)が生じた場合は、重症化する前に症状に合った市販薬を使用して治しましょう。ドラッグストアや薬局で販売されている、スイッチOTC医薬品(処方箋なしで購入できる医療用から転用された市販薬)を使って健康の維持や病気の予防をしている人は、セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)が適用されます。

■セルフメディケーション税制について

セルフメディケーションを行うと「セルフメディケーション税制」を利用することができます。スイッチOTC医薬品の購入費用について、医療費控除をしていない場合に限り所得控除を受けることができる制度です。

セルフメディケーション税制に関するお問い合わせ先

☎十勝池田税務署 015-572-2171
 ☎本別町役場住民課税務担当 0156-22-8127

新型コロナワクチン接種について

町では、9月26日(火)から新型コロナワクチンの令和5年度秋開始接種を開始します。今回の接種は、重症化リスクが高い高齢者や基礎疾患のある人を対象としますが、その他の初回接種を終了した希望する全ての人が接種可能です。

接種の日時・場所・申し込み方法等の詳細につきましては、9月15日号の広報折込およびホームページに掲載予定です。個別のご案内はいたしませんので、接種を希望されるかたはご確認のうえ、お申込みください。