

# 健康管理センター だより



2024. 2. 1  
NO. 395

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・がん検診のお知らせ

特定健診は、生活習慣病の予防・早期発見のための健診です。生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。気付かずに過ごしていると、脳卒中、心臓病、腎臓病などの病気を発病してしまう危険性があります。年に一度は必ず健診を受け、ご自身の状態を確認しましょう。

	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 <b>P</b>	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6・7日) ②個別	1,500円
後期高齢者健診 <b>P</b>						後期高齢者 医療制度 加入者	①集団(2月6・7日) ②個別 (町内医療機関のみ)	500円
胃がん検診 <b>P</b>		○	○	○	○	○	①集団(2月6・7日)	2,000円
肺がん検診 <b>P</b>		○	○	○	○	○	①集団(2月6・7日)	800円
大腸がん検診 <b>P</b>		○	○	○	○	○	①集団(2月6・7日)	700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。

お申し込みはお済みですか？

集団健診では、国保特定健診・後期高齢者健診と胃・肺・大腸がん検診の同時受診が可能です。  
令和5年度の集団健診は2月6日(火)・7日(水)が最後です。まだ空きのある日時もありますので、  
受診希望のかたは健康管理センター(22-2219)へお問い合わせください。

## 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
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日(火)~7日(水)

## 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）

※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
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日(火)～7日(水)

## 風しん抗体検査・予防接種のお知らせ

予防接種法に基づき、風しん抗体保有率が低い昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性は、無料で抗体検査、予防接種（抗体がない人）が受けられます。対象者にはクーポン券を送付しています。

抗体検査・予防接種は随時受けられます。2月6日・7日に健康管理センターで行う集団健診でも特定健診のオプションとしてのみ受けることができます。風しん抗体検査をされていない対象の方は、まだ受付可能ですので是非この機会にお受け下さい。※クーポンの再発行が必要な方は事前に健康管理センター（22-2219）へお申し出下さい。

風しんは、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きてしまうことがあります。ご自身の感染予防のためはもちろん、周囲の方への感染を予防するためにも、この機会に抗体検査・予防接種をお受けください。

## まちの保健室& おでかけ支援センター

日時：2月5日（月）10：00～12：00

場所：フクハラ内スペース

内容：「1日350gの野菜はどのくらい?」、健康相談、おでかけ支援センター

まちの保健室も健康ポイントの対象です。申し込み不要！お買い物ついでにお立ち寄りください。健康ポイントの申請もできます！6スタンプ集まったポイントカードとゆうゆうカードを持参いただくと、その場でゆうゆうカードに500ポイントを付与します。

# 2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カ月児・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 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 特定健診 がん検診	7 	8 3歳児健診	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 健康管理センターは お休みです。	13 すこやかルーム 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 こころの健康相談 (医師相談)	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 子育てママの リフレッシュ講座 「ヨガ」 こころの“ほっと”相談	21	22 乳幼児健診 BCG 予防接種	23 健康管理センターは お休みです。	24	25
26 すこやかルーム	27	28				

● 3歳児健診対象者	令和 2年11月 3日 ~ 令和 3年 2月 8日生まれ
● 乳幼児健診対象者	4カ月児 令和 5年 9月26日 ~ 令和 5年10月22日生まれ
	7カ月児 令和 5年 6月26日 ~ 令和 5年 7月22日生まれ
	12カ月児 令和 5年 1月26日 ~ 令和 5年 2月22日生まれ

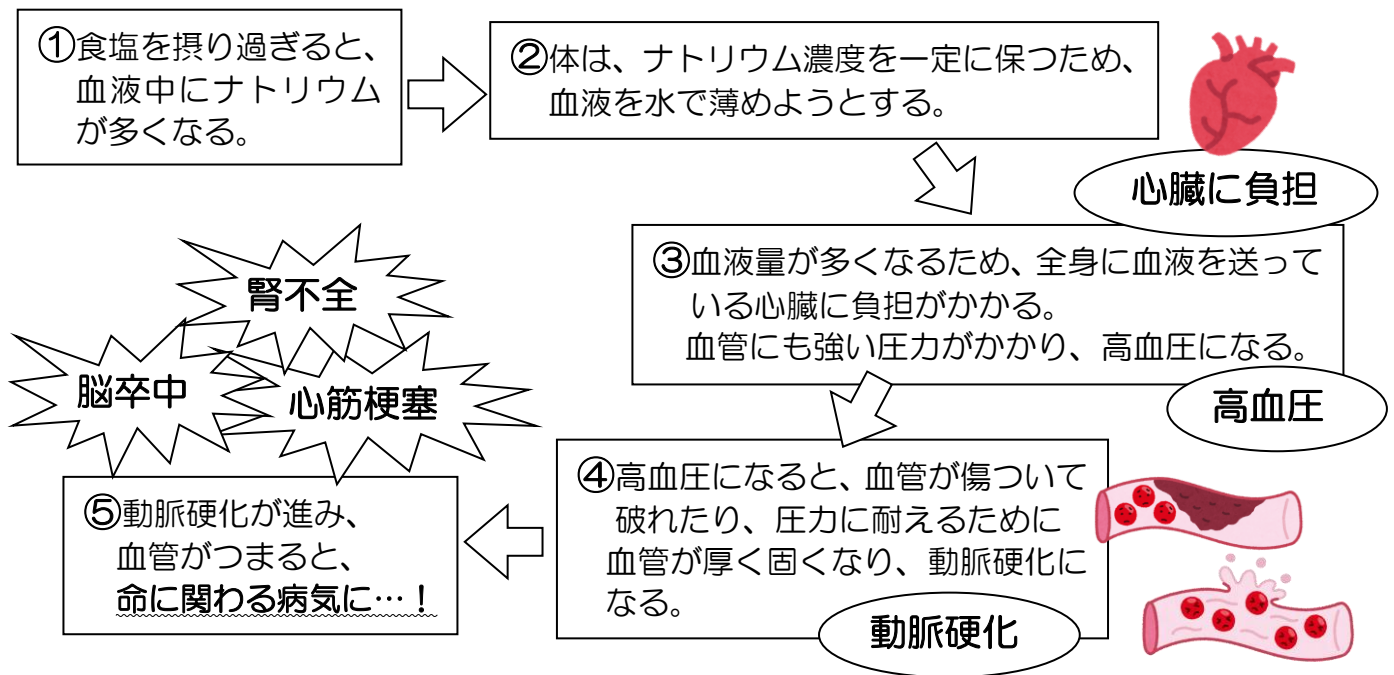
## ～ 各 事 業 の 実 施 時 間 ～

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
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。
特定健診・がん検診	7時～、7時30分～、8時～、8時30分～、9時～、9時30分～、10時～
子育てママのリフレッシュ講座「ヨガ」	10時～11時30分 *子育て支援センター(☎22-8811)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(☎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。

## 食塩をたくさん摂ると？

食塩には、体の水の量を調整し、おいしい料理を作る働きがありますが、日本人の食塩摂取量は10.1g(令和元年度国民健康・栄養調査)で、1日の食塩摂取量目標量の男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧のかたは6g未満と比較して多い状況です。

### ●食塩をたくさん摂ると、体の中ではどのようなことが起こっているのでしょうか？



### ●できることからはじめよう！

- ・ラーメン、そば、うどんなどめん類の汁は残す
- ・しょうゆなどの調味料を追加しない
- ・汁物は1日1回にする、漬物などは1日おきに食べる
- ・外食やインスタント食品の塩分に注意する

## 高齢者肺炎球菌ワクチンのお知らせ (予約制)

- ◎対象 年度内(令和5年4月1日～令和6年3月31日)で65歳以上、かつ、これまでに1度も高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人
- ◎自己負担 3,000円
- ◎予約方法 町内医療機関に直接予約が必要です。  
本別町国保病院(☎22-2025)・ほんべつ循環器内科クリニック(☎22-8888)

