

健康管理センター だより

2024. 6. 1
NO. 399

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)

乳・子宮がん・大腸がん検診 ピロリ菌検査のお知らせ

乳がん・子宮頸部がんは、若い年齢層に増加傾向にあり、これから結婚・出産を迎える年代の女性や、幼い子をもつ母親にとって深刻な問題です。また、大腸がんは日本のがん死亡の上位でもありません。健診はがんの早期発見に有効です。8月3日(土)は、乳・子宮がん検診の同時受診も可能です。ぜひ検診を受けましょう。

日 程	時 間	定 員			会 場
		乳がん	子宮がん	大腸がん ピロリ菌検査	
①8月2日(金) ・乳がん検診 ・大腸がん検診 ・ピロリ菌検査	8:30~8:45	10		なし ※男性の受診も可能	健康管理センター
	9:00~9:15	10	18		
	9:30~9:45	10	18		
	10:00~10:15	10	18		
②8月3日(土) ・乳がん検診 ・子宮がん検診 ・大腸がん検診 ・ピロリ菌検査 ※併用受診も可能	10:30~10:45	10	18	カゴメのベジチェック® 使えます! 推奨野菜摂取量を判定できません。町内で使用できるのは、8/3まで!	健康管理センター
	12:30~12:45	10	10		
	13:00~13:15	10	18		
	13:30~13:45	10	18		
	14:00~14:15	10	18		

◎対象者および個人負担金 P

	対 象	個人負担
乳がん	年度内で40歳以上の女性	1,900円
子宮がん	年度内で20歳以上の女性	子宮頸部がん検診 1,500円
		子宮体部がん検診 800円
		子宮経膈エコー検査 1,100円
大腸がん	年度内で40歳以上の町民	800円
ピロリ菌	年度内で20歳以上の町民	1,600円

※いずれも生活保護世帯の人は無料

◎申し込み

6月3日(月)~6月28日(金)までに健康管理センター (TEL 22-2219) へお申し込みください。
受診票は7月25日(木)からお渡しします。

乳・子宮がん検診は、帯広市の医療機関、足寄町国保病院(子宮がん検診のみ)でも町助成を利用した上記の金額で受診可能です。詳細はお問い合わせください。

国民健康保険加入者の皆さまへ

7月9日(火)~7月12日(金)は、健康管理センターで国保特定健診、後期高齢者健診、胃・肺・大腸がん検診が行われます。病気の早期発見や予防は、健康を維持できるだけでなく、将来的には医療費を抑えることができます。年に1回は健診を受けましょう!

まだ予約が可能ですので、これからお申し込みされるかたは健康管理センター(22-2219)へご連絡ください。5月21日(火)時点で特定健診未予約の人には、再勧奨のお知らせをお送りします。

◎健診内容と個人負担 (生活保護受給者の人は、前立腺がん検査以外は無料となります)

P 特定健診 (質問票、血圧・身長・体重・腹囲)	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、ウチン ※年度内65歳以上の人は、全員に心電図検査を行います。
P 後期高齢者健診 (測定、尿検査、血液検査、診察)	500円	
P 胃がん検診 (胃バリウム検査)	2,000円	特定健診・後期高齢者健診のオプションとしての実施 *肝炎検査は、令和6年度中に40歳となる人、41歳以上で過去に検査を受けたことがない人が対象です。
P 肺がん検診 (胸部レントゲン検査)	800円	
P 大腸がん検診 (便潜血2日法)	700円	
P 肝炎ウイルス検査 (血液検査)	1,600円	
P 前立腺がん検査 (血液検査)	2,750円	
風しん抗体検査 (血液検査)	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ください。

7月9日(火)~12日(金)集団健診の特典「あなたの野菜・塩の摂取量を見える化します!」

①ベジチェック®で推奨野菜摂取量をチェック!

→「手のひらを約30秒機器にかざすだけ」で、野菜摂取レベルを判定します。



②尿検査で推奨食塩摂取量をチェック!

→「健診時に尿検査を提出するだけ」で、日本人の平均摂取量と比較し判定します。

脳ドックのお知らせ P

検査日 8時00分~12時00分	結果説明日 13時45分~ ※人数により時間差のお呼び出し
6月14日(金)・21日(金)	6月26日(水)
7月2日(火)・5日(金)・12日(金)・19日(金)	7月24日(水)
8月2日(金)・9日(金)・13日(火)・23日(金)	8月28日(水)

◎対象 年度内(令和6年4月1日~令和7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 検査希望日の2週間前までに、町国保病院(22-2025)へお申し込みください。

※脳梗塞、脳出血等の既往のある人は、脳神経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。

P は、ほんべつ健康ポイントの対象事業です。



6月の予定表

- 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。

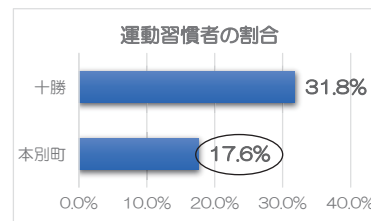
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					健康管理センターはお休みです。	
3 すこやかルーム	4	5	6 2歳児健診	7 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健診受診票発行日	8	9
					健康管理センターはお休みです。	
10 子育てママのための リフレッシュ講座「骨盤ケア」	11 こころの健康相談 (医師相談)	12	13	14 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健診受診票発行日	15	16
					健康管理センターはお休みです。	
17 すこやかルーム (身長、体重測定)	18 こころの“ほっと”相談	19	20 乳幼児健診 BCG 予防接種	21 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健診受診票発行日 こころの健康相談 (医師相談)	22	23
					健康管理センターはお休みです。	
24 すこやかルーム	25	26	27	28 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	29	30
					健康管理センターはお休みです。	

～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
2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。
子育てママのための「骨盤ケア」	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30分～*場所: 帯広保健所本別支所 *申し込み: こころの相談専用電話(0155-21-9110)
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。

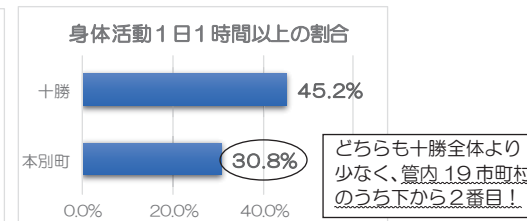
+10(プラステン)をはじめよう

「+10(プラステン)」とは、今より10分多く身体を動かすことです。運動・身体活動量が多いと循環器疾患・糖尿病・がんの予防や、うつ・不安の軽減につながり、少ないと肥満や生活習慣病の発症、フレイル(虚弱)のリスクが高まります。

本別町では、令和4年度国保特定健診受診者の結果より、運動習慣のある人が17.6%、身体活動1日1時間以上の人々が30.8%で、本別町民は運動・身体活動が少ない状況です。



運動習慣者: 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施



身体活動1日1時間以上: 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施

どちらも十勝全体より少なく、管内19市町村のうち下から2番目!

●ウォーキング ～身体ひとつで手軽に始めることができます

散歩や気分転換に
歩きやすい季節になってきました。天気の良い日は外へ出てリフレッシュしませんか?

楽しみ ←

移動手段として
通勤や買い物で歩いてみましょう。少し早く・大腿で歩くと効果的!

運動性 →

↑ 毎日

↓ 休日

趣味や目的をもって
自然の中を歩くと心身ともに改善が期待できます。仲間と一緒に楽しみましょう。

運動目的として
ほんべつウォーキング&ランニングマップもご活用ください。※町ホームページにも掲載

●自宅でできる手軽な運動 ～大きな筋肉を動かしましょう

スクワット
両足を肩幅よりやや広くして立ち、ゆっくり膝を曲げ伸ばしする。膝の角度で負荷を調整。

上体起こし
膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、お腹をのぞくようにする。

足関節の背屈と底屈
まっすぐ立ち、かかとを付けた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻し、つま先を付けた状態でかかとを持ち上げる。

ちょっとでも動く、ちょっとずつ動く! 体調にあわせてご自身にあった+10をはじめましょう!

●2歳児健診対象者	令和4年3月8日～令和4年6月6日生まれ
●乳幼児健診対象者	<ul style="list-style-type: none"> 4ヵ月児 令和6年1月17日～令和6年2月20日生まれ 7ヵ月児 令和5年10月17日～令和5年11月20日生まれ 12ヵ月児 令和5年5月17日～令和5年6月20日生まれ