

健康管理センター だより



2024. 8. 1
NO. 401

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)

肺がん結核検診のお知らせ

(胸部レントゲン検査) **大腸がん検診、ピロリ菌検査も受診できます!**

町では、肺がんおよび結核の早期発見のため、肺がん結核検診を実施します。
年に1度は胸部レントゲン検査を受けて、健康状態を確認しましょう。



肺がん結核検診対象の人には、個別通知します。予約不要! 受診券を持って会場にお越し下さい!

月 日	時 間	会 場	住 所
8月26日(月)	9:30~10:00	栄町児童館	栄 町
	10:30~11:15	本別町体育館 研修室	北 2 丁目
	13:30~14:30	南地区集会場	南 2 丁目
8月27日(火)	9:30~11:30	健康管理センター	北 6 丁目
	13:30~14:15	北地区交流センター	北 8 丁目
	14:45~15:30	仙美里地区公民館	仙美里元町
8月28日(水)	9:30~ 9:45	新明台地区集会場	新 生
	10:15~10:45	美里別地区公民館	美里別東上
	11:15~11:30	美里別中地区集会場	美里別西中
8月29日(木)	13:30~14:30	健康管理センター	北 6 丁目
	9:30~ 9:45	上押帯地区農作業準備休憩施設	上 押 帯
	10:30~11:15	勇足地区公民館	勇 足 元 町
	13:30~14:30	ふれあい交流館	向 陽 町

◎対象者および個人負担金 P

	対 象	個人負担
胸部レントゲン検査	年度内で40歳以上の町民	800円
喀痰検査	年度内で40歳以上の町民 ※希望者・会場で勧められた人	1,500円
大腸がん検診	年度内で40歳以上の町民	800円
ヘリコクター・ピロリ菌検査	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 肺がん検診は申し込み不要。検診当日、受診券を持って直接会場にお越しください。
大腸がん検診、ピロリ菌検査は8月8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。

※ P は健康ポイントの対象です。

ベジチェック結果発表!

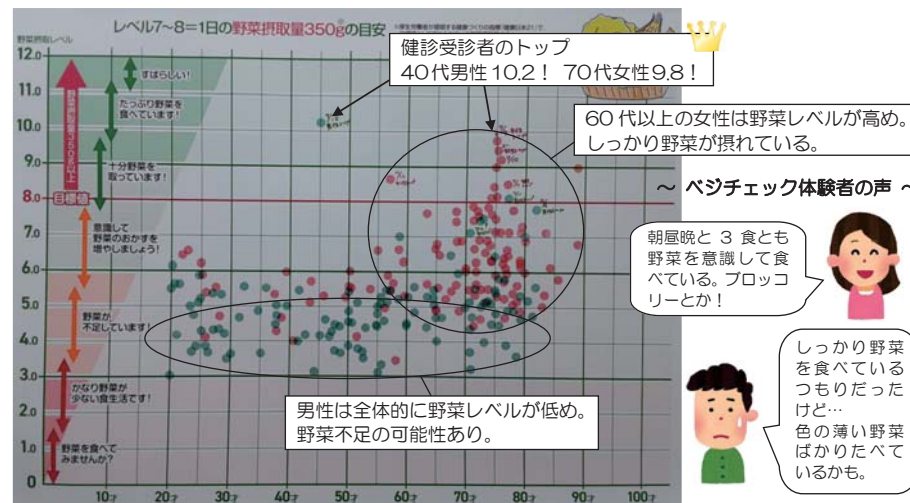
7月9日~12日に健康管理センターで実施した特定健診・がん検診受診者にベジチェックを体験していただきました。本別町民の野菜摂取状況は…!? 結果をお知らせします。

●ベジチェックとは?

手のひらをセンサーにかざすだけで①野菜摂取レベル、②推定野菜摂取量を測定。

野菜摂取レベル7~8がおおよそ350gの野菜摂取量に相当。

※皮膚のカロテノイド量を測定し、2~4週間前の食生活状況を反映。



野菜摂取レベルの平均値は、男性4.9、女性6.2でした。平均値で7に到達する年代はありませんでしたが、全体で14.8% (男性6.6%、女性23.0%) が野菜摂取レベル7以上 (=1日350g相当) で、しっかり野菜摂取できていました。

野菜摂取の効果

★ビタミンA・C・E

強い抗酸化作用で老化(動脈硬化・炎症・シミ・シワ)の原因となる活性酸素を消去する。

★食物繊維

腸内環境を整える、糖質の吸収を緩やかにする、コレステロール吸収を阻害する。

★カリウム

ナトリウムを排出し、血圧を下げる。

野菜摂取目標量は1日350g!

(緑黄色野菜120g+淡色野菜230gが目安)

●野菜摂取量が少なめのかたへ 😊

→普段の食事に野菜メニューを追加できるよう意識しましょう。

- ・加熱調理でカサが減ると食べやすくなります。
- ・朝食欠食が野菜不足の要因に。
- ・3食しっかり食べて1日5~6皿の野菜料理を摂りましょう。

●野菜摂取量が十分なかたへ 😊

→野菜の摂り方を工夫して、より体に良い食べ方をしましょう。

- ・緑黄色野菜に多いカロテノイドは、加熱や油脂との調理で吸収率UP!
- ・バジファーストで食後血糖値上昇が緩やかに。ゆっくり食べることで満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぎます。

8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 乳・大腸がん検診 ピロリ菌検査 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	3 乳・子宮・大腸がん検診 ピロリ菌検査	4 健康管理センターはお休みです。
5 すこやかルーム	6	7	8 3歳児健診	9 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健診受診票発行日	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 妊婦健診受診票発行日 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 結果説明会	21	22 乳幼児健診 BCG 予防接種	23 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	24 健康管理センターはお休みです。	25
26 すこやかルーム 肺・大腸がん検診 ピロリ菌検査	27 こころの“ほっと”相談	28	29	30 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	31 健康管理センターはお休みです。	

●3歳児健診対象者	令和3年5月3日～令和3年8月8日生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児 令和6年3月19日～令和6年4月22日生まれ
	7ヵ月児 令和5年12月19日～令和6年1月22日生まれ
	12ヵ月児 令和5年7月19日～令和5年8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
肺・大腸がん検診、ピロリ菌検査	※表面の各会場の時間をご参照ください。
乳・子宮・大腸がん検診、ピロリ菌検査	8時30分～10時30分、12時30分～14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。
こころの健康相談(医師相談)	14時30分～*場所:常広保健所本別支所 *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。

熱中症を予防しましょう！

熱中症は、高温多湿な環境にいることで体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態です。めまい・吐き気・嘔吐・意識障害・けいれん・大量の発汗・倦怠感・筋肉痛等の症状が出現し、場合によっては救急搬送や死亡の危険があります。

自身や周囲の人の体調変化に早く気づき、熱中症を防ぎましょう。

こどもや高齢者は特に注意！



◆熱中症予防のポイント◆

①こまめな水分補給

1日に飲料として摂る水分の目安は1,200ml程度です(汗が多い場合は多めに摂る必要があります)。ただし、1度に飲んでも余分な水分は尿へ排出されてしまうため、こまめな水分摂取がおすすめ！コーヒーやアルコールは利尿作用があるため控えましょう。

②暑さを避ける

通気性の良い服装や日傘・帽子の使用を心がけましょう。室内でも熱中症にかかります。エアコンや遮光カーテンを活用し、室内を涼しくしましょう。

二種混合予防接種のお知らせ

二種混合は、乳幼児期に実施した四種混合の最終接種です。免疫力を高めるために、対象の小学6年生の皆さまは、ぜひ夏休み期間を利用して接種をお願いします。対象期間(令和6年4月1日～令和7年3月31日)を過ぎると、接種費用は全額自己負担(5,200円)となります。

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～
8月30日(金)、9月13日(金)・20日(金)		9月25日(水)	※人数により時間差のお呼び出し
9月27日(金)、10月4日(金)・11日(金)・18日(金)		10月23日(水)	
11月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)		11月27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。