


健康管理センターだより

2024. 9. 1 NO. 402 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)

忘れていませんか？

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（黄緑色の用紙）を郵送しています。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。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。定期的ながん検診の受診をお勧めします。

	国保特定健診	後期高齢者健診	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	乳がん検診	子宮がん検診
20～29歳							○
30～34歳						個別のみ○	○
35～39歳	○					個別のみ○	○
40～74歳	○		○	○	○	○	○
75歳以上		○	○	○	○	○	○
個人負担額	1,500円	500円	2,000円	800円	800円	1,500円	頸部 1,500円 体部 800円
検査内容	身体計測 血液検査 尿検査 血圧測定 問診・診察 ※65歳以上は心電図		バリウム検査	胸部レントゲン検査	便潜血検査	マンモグラフィ検査	細胞診検査
受診方法	①集団(2月) ②個別(35～39歳は国保病院のみ)	①集団(2月) ②個別(町内医療機関のみ)	①集団(2月)		①集団(終了) ②個別		

※上記の健診・がん検診は、すべてほんべつ健康ポイントの対象です。
※令和6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

対象は国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者です。その他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（黄緑色）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7年2月13日(木)～14日(金)	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

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7年2月13日(木)～14日(金)	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	○	

ご利用ください！
『健診ガイドブック』
本別町の助成を受けられる健診やオプション内容、各種がん検診等について、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】

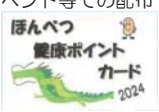
本別町民であることを医療機関にお申し出いただくことで、助成を受けた個人負担額で受診できます。健康管理センターへの予約は不要です。受診可能な日時等について各医療機関にお問合せのうえ受診してください。ただし、足寄町国保病院で子宮がん検診を受診される場合には、事前に健康管理センターへ申し込みが必要です。

健康ポイントを貯めよう！

町では、町民の皆さんが健康づくりに関する取り組みをすすめるきっかけ作りのため、18歳以上の本別町民を対象とした「ほんべつ健康ポイント事業」を実施しています。10スタンプ貯まると、1,000円分の商品券をプレゼント！

①スタンプカードを入手する

健診受診時や結果への同封、健康づくりのイベント等での配布のほか、健康管理センターで発行しています。



②10ポイント貯める

健診・がん検診・歯科健診・献血などの必須事業から1ポイント以上が必要です。体育施設利用や運動の記録、健康づくり講演会等でもポイントが貯まります。

③申請する

健康管理センターまたは役場健康こども課で申請ください。商品券引換券をお渡ししますので、商工会で商品券を受け取りください。

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
母子手帳・妊婦健診受診票発行について 毎週金曜日午前中が定例の発行日のため、それ以外の交付については事前に連絡をいただいています。このたび、定例外の交付について本別町公式LINEより予約が可能となりました。「友だち登録」をしてご活用ください！ 						1 健康管理センターはお休みです。
2 すこやかルーム	3	4	5 2歳児健診	6 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	7 健康管理センターはお休みです。	8
9 すこやかルーム	10 こころの健康相談 (医師相談)	11	12	13 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	14 健康管理センターはお休みです。	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	19 乳幼児健診 BCG 予防接種	20 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)	21 健康管理センターはお休みです。	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 こころの“ほっと”相談	26 助産師さんの産後ケアクラス	27 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 生涯骨太クッキング	28 健康管理センターはお休みです。	29
30 すこやかルーム	助産師さんの産後ケアクラス（産後1～4ヵ月の産婦さん対象） ＊対象者には個別通知します。 ・日時：9/26（木） 13：30～15：00 ※終了後 15：30 時まで個別相談可能 ・内容：骨盤ケア、授乳や乳房ケア、赤ちゃんの発達・遊び 					

●2歳児健診対象者	令和 4年 6月 7日～令和 4年 9月 5日生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児 令和 6年 4月 23日～令和 6年 5月 19日生まれ
	7ヵ月児 令和 6年 1月 23日～令和 6年 2月 19日生まれ
	12ヵ月児 令和 5年 8月 23日～令和 5年 9月 19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ます。
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。
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。
生涯骨太クッキング 	10時～13時 ＊9月17日までに健康管理センター（☎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、「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」です（WHO 定義）。一人ひとりが自分自身の健康管理や疾病予防を意識することが、健康寿命の延伸や医療費の適正化につながることから、セルフメディケーションの取り組みが推進されています。

■セルフメディケーションを行うには？

- ＊定期的な健診（検診）の受診で自分自身の状態を知り、積極的に健康管理を行う。
- ＊バランスの良い食事、適度な運動、良質な睡眠などで自然治癒力を高める。
- ＊軽度な不調（風邪等）の治療には、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）を使用する。
→セルフメディケーション税制の対象になる場合があります。
- ＊体調がすぐれない場合は医療機関を受診し、医師や薬剤師に相談する。



■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



「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。また、知り合いがいつもと様子が違うときは、ほっと相談を勧めてあげてください。

- ★毎月1回の開催。各月の日程はセンターだよりでご確認ください。
- 9～11月の日程は、【9月25日（水）、10月22日（火）、11月19日（火）】です。
- ★1日2件の受け付けです。健康管理センターへお申し込みください。相談は無料です。
- ①13：30～ ②14：30～



インフルエンザ予防接種のおしらせ

町では、インフルエンザの発病・重症化予防を目的に予防接種を実施します。今年度より個別通知はいたしませんのでご注意ください。かけはし9月15日号に詳細を掲載しますのでご確認ください。