



健康管理センター だより

2025. 1. 1
NO. 406

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）

特定健診 うけなくちゃ!

国保特定健診 後期高齢者健診 胃・肺・大腸がん検診 のお知らせ

生活習慣病やがんは、進行するまで自覚症状がなく、早期発見の方法は健診などの検査しかありません。年に1度は必ず健診を受け、自分の健康状態をチェックしましょう。

今年度の健康管理センターでの集団健診受診の機会は、今回が最後になります。集団健診では、特定健診と各種がん検診の同時受診が可能です。また、胃・肺・大腸がん検診は、健康保険の種類に関わらず受診可能です。ぜひこの機会に健診・がん検診を受診しましょう。

1. 日程

月 日	受付時間	会場
2月13日(木)	いずれの日も	本別町 健康管理センター
	① 午前 7時00分～ 7時30分	
	② 午前 7時30分～ 8時00分	
	③ 午前 8時00分～ 8時30分	
2月14日(金)	④ 午前 8時30分～ 9時00分	
	⑤ 午前 9時00分～ 9時30分	
	⑥ 午前 9時30分～10時00分	
	⑦ 午前10時00分～10時30分	

※国保特定健診は、本別町国民健康保険病院・ほんべつ循環器内科クリニックと町外4つの医療機関でも実施しています。詳細は、健康管理センターまでお問い合わせください。

健診・がん検診は、
ほんべつ健康ポイント事業の必須項目！
10スタンプたまると、
商工会の商品券
1,000円分をプレゼント！

2. 対象・自己負担・健診内容

	健診 		がん検診 		
	国保特定健診 (国民健康保険加入者)	後期高齢者健診 (後期高齢者医療制度加入者)	胃がん	肺がん	大腸がん
35～39歳	○	—	—	—	—
40～74歳	○	—	○	○	○
75歳以上	—	○	○	○	○
自己負担額	1,500円	500円	2,000円	800円	700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
備考	国保・後期以外は各保険者へ		健康保険の種類を問わず受診可能		

※医師の判断で当日加わる検査
⇒心電図、貧血検査、眼底検査、クレアチニン

特定健診のオプション

 肝炎ウイルス検査	1,600円	*令和6年度中に40歳になる人、41歳以上で過去に検査を受けていない人
 前立腺がん検診	2,750円	*50歳以上の男性
風しん抗体検査	無料	*昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
令和6年度末で終了 ※風しん抗体検査にはクーポン券が必要です。お持ちでないかたは事前にお申し出下さい。		

2月集団健診の特典「食塩摂取量はどのくらい？」

特定健診・後期高齢者健診の尿検査から、推定食塩摂取量を日本人の平均食塩摂取量と比較・判定し、後日結果をお返しします。無料です！



3. 申し込み

1月24日(金)までに申し込み期間を延長しました。健康管理センター(22-2219)へお申し込みください。ただし、各受付時間枠が定員になり次第、締め切らせていただきます。受診票は準備でき次第、郵送いたします。



国保に加入している 通院中のかたへ



国民健康保険加入者で、通院先の病院で血液検査を実施しているかたは、年に1度、健康管理センターへ検査結果を提供いただくと、健診を受けたとみなすことができます。

下記の項目がそろっているかたは、データ提供のご協力をお願いします。結果をご持参いただくか、ご自宅まで取りに伺うこともできます。通院中でも下記の項目が不足していて、今年度まだ健診を受けていない場合には、ぜひ2月の集団健診を受けて体の状態を確認しましょう！

身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
血 圧	血圧(収縮期/拡張期)
血液検査	●脂質検査：中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール ●肝機能：AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)
血糖検査	空腹時血糖 または HbA1c
尿 検 査	尿糖、尿蛋白



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～
1月31日(金)、2月7日(金)・14日(金)・18日(火)	2月26日(水)
2月28日(金)、3月7日(金)・14日(金)・21日(金)	3月26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。



令和6年度の脳ドックは、3月21日の検査日で終了です。

1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
毎月17日は、 『減塩の日』！		1	2	3	4	5
		健康管理センターはお休みです。				
6 すこやかルーム	7	8	9 1歳6ヵ月 児健診	10 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	11 健康管理センターは お休みです。	12
13 健康管理セ ンターはお 休みです。	14 すこやかルーム こころの健康相談 (医師相談)	15	16 助産師さんの 産後ケアクラス	17 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)	18 健康管理センターは お休みです。	19
20 すこやかルーム (身長、体重測定)	21 こころの“ほっと”相談	22	23 乳幼児健診 BCG 予防接種	24 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	25 健康管理センターは お休みです。	26
27 すこやかルーム	28	29	30	31 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	減塩	

- 1歳6ヵ月児健診対象者 令和 5年 4月 4日～令和 5年 7月 9日生まれ
- 乳幼児健診対象者
 - 4ヵ月児 令和 6年 8月20日～令和 6年 9月23日生まれ
 - 7ヵ月児 令和 6年 5月20日～令和 6年 6月23日生まれ
 - 12ヵ月児 令和 5年12月20日～令和 6年 1月23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
1歳6ヵ月児健診	9時～
助産師さんの産後ケアクラス 	13時30分～15時 ※対象者へ個別通知します。
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: 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(仮22-2219)に申し込みが必要です。

本別町民の歯の状態は？

町では、乳幼児健診や特定健診・後期高齢者健診において、歯科健診を行っています。令和5年度の歯科健診結果から、歯の健康について考えてみましょう。



フッ素洗口しよう！

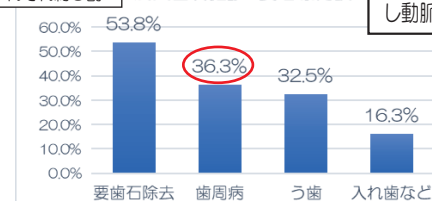
町では1歳6ヵ月から7歳未満のお子さんを対象に、町内歯科医院で歯科健診（フッ素洗口剤の購入500円）を受けることができます。フッ素は歯のエナメル質に作用し歯質を強めます。一番むし歯になりやすい乳歯の生え始めから永久歯に生え変わるまでの間のフッ素洗口が有効で、家庭でも習慣的に行うことが大切です。ご希望のかたは、事前に町内歯科医院にご予約ください。

う歯の原因は…
①糖、②細菌、
③歯の質

予防には…



大人では、歯周病やう歯がそれぞれ約3割 成人歯科健診 要治療内訳



歯周病は…

歯周病と糖尿病や肥満との相互関係や、歯周病菌が血管に侵入し動脈硬化の促進など、歯の喪失のみならず全身に悪影響！

「いつまでも自分の歯でおいしく食べ、健康でいきいきと自分らしく生きる」ために、

歯磨きや歯間ブラシでのセルフケア

定期的な歯科健診受診を！

～こころの相談を支援する相談先～

【こころのほっと相談】

- 町では、月に1回カウンセラーによる無料相談を実施しています。
- ・相談日 1月21日(火)、2月18日(火)、3月18日(火)
- ・受付時間 ①13:30～ ②14:30～
- ・予約先 健康管理センター(22-2219)

【こころの健康相談統一ダイヤル(厚生労働省)】

電話をかけた地域の最寄りの公的な相談機関に接続します。 ☎0570-064-556



健康管理センター
保健師による電話
相談(22-2219)、
来所、訪問での相
談も随時受け付け
ています。