

# 健康管理センター だより








2025. 2. 1  
NO. 407

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 	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13・14日) ②個別	1,500円
後期高齢者健診 						後期高齢者医療制度加入者	①集団(2月13・14日) ②個別 (町内医療機関のみ)	500円
胃がん検診 		○	○	○	○	○	①集団(2月13・14日)	2,000円
肺がん検診 		○	○	○	○	○	①集団(2月13・14日)	800円
大腸がん検診 		○	○	○	○	○	①集団(2月13・14日)	700円

※ **P** は、ほんべつ健康ポイント対象です。  
※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

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。

### 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7年2月13日(木)~14日(金)

### 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
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

## 【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。

## 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7年2月13日(木)~14日(金)

## ほんべつ健康ポイント事業 の交換申請をお忘れなく！！



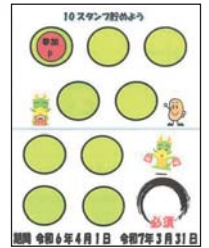
町では、町民の皆さんの健康づくりを応援するため、ほんべつ健康ポイント事業を実施しています。  
健診・がん検診・歯科健診・献血等の必須事業から1スタンプ以上、その他にも町主催の健康づくりイベントへの参加や運動施設の利用、自宅での運動記録提出なども対象です。

合わせて10スタンプたまると、商工会の商品券1,000円分の引換券をお渡しします。健康管理センターまたは役場健康・こども課での申請が必要です。今年度分は3月末で終了となりますので、お早めに申請・交換をお願いいたします。

引換券をお持ちのかたへ  
商工会での商品券への引き換えがまだお済みでないかたは、お早めに交換をお願いします！

### 健診受診で必須項目をためよう！

2月の集団健診では、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6年度の集団健診は2月13日(木)・14日(金)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。



## 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6年4月1日~令和7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)



# 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
<b>太陽の丘循環バス</b> 太陽の丘循環バスは、本別町国保病院の通院以外に買い物や通学などにも利用できます。運賃は100円ですが、本別町民で未就学児童や身体障害者手帳・療育手帳等を受けている人や満65歳以上の人は無料で乗車できますので、ぜひご利用ください。					1	2
3 すこやかルーム	4	5	6 3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
10 子育てママのリフレッシュ講座「骨盤ケア」	11 健康管理センターはお休みです。	12	13 特定健診がん検診	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
17 すこやかルーム (身長、体重測定)	18 こころの“ほっと”相談 こころの健康相談 (医師相談)	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
24 健康管理センターはお休みです。	25 すこやかルーム	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		

●3歳児健診対象者	令和3年11月8日～	令和4年2月6日生まれ	
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児	令和6年9月24日～	令和6年10月20日生まれ
	7ヵ月児	令和6年6月24日～	令和6年7月20日生まれ
	12ヵ月児	令和6年1月24日～	令和6年2月20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「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: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。

## 町国保病院町民ドックのお知らせ

検査: 8時～	結果説明: 2週間後、時間は病院より連絡があります。	10月より医師・保健師による結果説明・保健指導があります。
男性	2月18日(火)、20日(木) 3月4日(火)、5日(水)、12日(水)、13日(木)、18日(火)、25日(火)	脳ドック併用可能日は人数に限りがあります。ご希望のかたは申し込み時にご確認ください。
女性	2月19日(水)、25日(火) 3月6日(木)、11日(火)、19日(水)	

◎対象 年度内35歳～受診日に75歳未満の町民  
 本別町国民健康保険被保険者、後期高齢者、生活保護受給者に限ります。受診時には健康保険証と、本別町国民健康保険に加入する40～74歳の方は特定健診受診券(黄緑色)が必要です。

※町国保病院と契約している国保以外の健康保険に加入している被扶養者については受診が可能です。受診券の配付時期は健康保険により異なります。お手元に届いていない場合は、届き次第病院へ提出していただくようお願いいたします。

◎個人負担 10,000円(生活保護受給者の人は無料)

<オプション>

- 前立腺がん検査 +2,000円(50歳以上の男性:血液検査) 骨粗しょう症検診 +2,000円
- 甲状腺機能検査 +3,000円(女性のみ) 胃カメラ検査 +7,700円
- ペプシンノーゲンピロリ菌検査 +1,500円(血液検査) 脳ドック +10,000円
- 肺ヘリカルCT肺がん検査 +4,000円(40歳以上 ※必要時、喀痰検査+1,500円)

◎検査内容 身体・血圧測定、尿検査、血液検査、肝炎検査、心電図、眼底検査、腹部超音波検査、便潜血検査、胸部レントゲン検査

◎申し込み 検査希望日の2週間前までに、町国保病院(☎22-2025、土日・祝日を除く8時30分～17時15分)へお申し込みください。

## ポッコリおなかに要注意

本別町では、メタボリックシンドロームの該当者が31.0%と多い現状があります(令和5年度国保特定健診)。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪蓄積と高血糖・高血圧・脂質異常のリスクが重なり、心筋梗塞や脳梗塞発症の危険性を高める危険な状態で、食事のリズムも大きく関係しています。1日3食の食事リズムが整うように、生活リズムも整えましょう。



朝食 欠食にならないために…  
 ・朝食用の食品や簡単に食べられる物を準備する  
 ・早寝早起き

夕食 夕食は腹八分目に  
 ・野菜は毎食しっかり食べる  
 ・間食は昼間に時間や量を決めて食べる

R5 朝食欠食者は12.7%!