

健康管理センター だより





2025. 3. 1
NO. 408

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)

今年度最後の 国保特定健診のお知らせ P

令和6年5月に40～74歳の対象者に郵送した特定健診受診券(黄緑色)の有効期限が3月31日までと迫っています。1年に1度は必ず健診を受けましょう。

◎健診機関

実施医療機関	対象	実施月日	お申し込み
本別町 国民健康保険病院	①本別町国民健康保険に加入する 年度内35歳～受診日に74歳の 町民 ②生活保護受給者(年度内35歳 以上の町民) ③後期高齢者医療制度に加入して いる町民	毎週金曜日 (7月～)	希望日の2週間前までに 健康管理センターへお申 し込みください。 TEL 22-2219
ほんべつ 循環器内科クリニック	①本別町国民健康保険に加入する 年度内40歳～受診日に74歳の 町民 ②生活保護受給者(年度内40歳 以上の町民) ③後期高齢者医療制度に加入して いる町民	月～土	事前申し込み不要 
ホームケアクリニック あづま(足寄町)	①本別町国民健康保険に加入する 年度内40歳～受診日に74歳の 町民 	月～金	事前申し込み不要
藤田クリニック(池田町)		月～金	直接お申し込みください。 TEL 015-572-6020
くりばやし医院(池田町)		月～金、 第1・3日曜日	事前申し込み不要
勤医協帯広病院(帯広市)		月～土	事前申し込み不要

◎検査項目 問診、身体計測、診察、血圧測定、血液検査、尿検査

※65歳以上の人全員に、心電図検査実施

◎個人負担 国保被保険者 1,500円

後期高齢者 500円

生活保護受給者 無料

◎持ち物 健康保険証、特定健診受診券(本別町国民健康保険に加入する40～74歳の人)

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です。

通院中のかたで「病院で血液検査をしているから大丈夫！」と思っているも、治療中の病気に関係のある項目しか検査をしていない場合もあります。下記の検査項目が網羅されているか一度確認し、不足しているときは、ぜひ特定健診を受けて下さい！

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



国民健康保険に加入されているかたへ

国民健康保険加入者で血液検査等を通院先で受けているため、特定健診を受診されない場合は、健康管理センターに血液検査結果を提出いただくことで特定健診を受けたとみなすことができます。ご自宅まで検査結果を取りに伺うこともできますので、健康管理センター（22-2219）までご連絡ください。

野菜をたっぷり食べよう

本別町では、メタボリックシンドローム該当者が道内5位！さらに糖尿病医療費の割合が多い、高血圧該当者が多いなどの現状があります。野菜をしっかりと摂ることで、からだに良い効果がたくさんあります。1日の野菜摂取目標量は350g！淡色野菜230g＋緑黄色野菜120gを目安に、野菜をたっぷり食べましょう！

《野菜の効果》

★ビタミンA・C・E

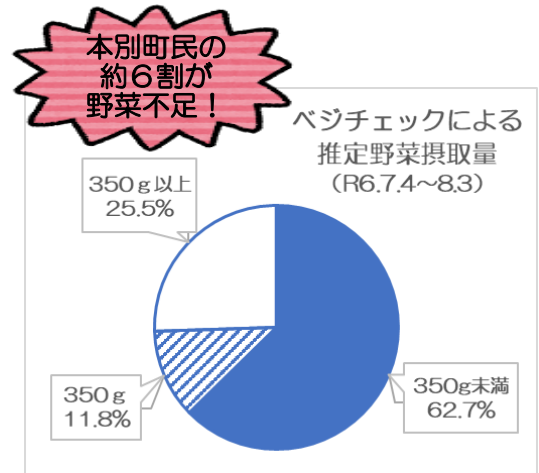
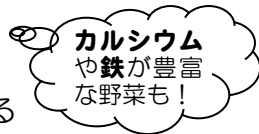
→抗酸化作用で細胞の酸化を防ぎ細胞を修復し、老化（動脈硬化、炎症、シミ、シワ）の原因となる活性酸素を消去する

★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

→ナトリウムを排泄し血圧を下げる



《家庭で》

手軽に野菜摂取量をUP！

- ①野菜の下処理には電子レンジが便利
- ②冷凍野菜やカット野菜の活用
特に緑黄色野菜をしっかりと食べましょう。
加熱することでカサが減って量をたくさん食べやすくなります。

例えば…

- ・納豆＋レンジでチンした小松菜やニラを合わせるだけ！
- ・青菜をレンジでチンして好みの味付けで！



《外食で》

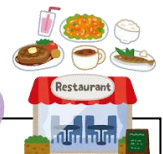
「期間限定！野菜たっぷりメニュー」を食べよう！

町内6つの飲食店で、1食分＝120g以上の野菜を使用した野菜たっぷりメニューが食べられます。

3/16（日）までの期間限定です！

※協力店やメニューなどの詳細は町ホームページをご覧ください。

限定メニュー



3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カ月児・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 健康管理センターはお休みです。	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 妊婦健康診査受診票発行日	8 健康管理センターはお休みです。	9 健康管理センターはお休みです。
10 すこやかルーム	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 妊婦健康診査受診票発行日	15 健康管理センターはお休みです。	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 結果説明会 こころの“ほっと”相談	19	20 健康管理センターはお休みです。	21 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)	22 健康管理センターはお休みです。	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 乳幼児健診 BCG 予防接種 献血	28 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	29 健康管理センターはお休みです。	30 健康管理センターはお休みです。
31 すこやかルーム	3月27日(木)は献血があります！ 本別町役場 10:00～12:00 13:30～15:30					

●2歳児健診対象者	令和 4年12月 6日～	令和 5年 3月 6日生まれ
●乳幼児健診対象者	4カ月児	令和 6年10月21日～ 令和 6年11月27日生まれ
	7カ月児	令和 6年 7月21日～ 令和 6年 8月27日生まれ
	12カ月児	令和 6年 2月21日～ 令和 6年 3月27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
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“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(TEL22-2219)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)



推定食塩摂取量調査結果

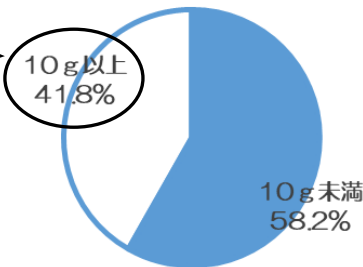


第4期健康ほんべつ21では『栄養・食生活』の中で「野菜をしっかりとり」「減塩に取り組もう」を目標に掲げています。

食塩摂取量の実態把握のため、7月と2月に健康管理センターで行われた特定健診受診者に実施した“尿検査による推定食塩摂取量”の結果をお知らせします。

日本人の平均食塩摂取量 10.1gと比較
10gよりも多い人が約4割！

尿中食塩濃度による
推定1日食塩摂取量



食塩摂取目標量

男性 7.5g 未満

女性 6.5g 未満

高血圧の場合は 6g 未満



●塩をたくさん摂ると、からだでは何が起る？

①食塩を摂り過ぎると、血液中にナトリウムが多くなる。

②体は、ナトリウム濃度を一定に保つため、血液を水で薄めようとする。

③血液量が多くなるため、全身に血液を送っている心臓に負担がかかる。血管にも強い圧力がかかり、高血圧になる。

血管を守るために、減塩が重要！

脳・心臓・腎臓は血管が多く、障害を受けるリスク大

⑤動脈硬化が進み血管が詰まると命に関わる病気に…！

④高血圧になると、血管が傷ついて破れたり、圧力に耐えるために血管が厚く固くなり、動脈硬化になる。

●食生活をチェックしてみましょう！

1. 味噌汁やスープを1日2回は飲む。またはご飯に味噌汁は欠かせない。
2. ちくわやかまぼこなどの練り製品、ハムやウィンナーなどの加工食品が好き。
3. ごはんのおとも(梅干、佃煮、漬物など)が好きで、常備している。
4. 外食することが多い。または外食が好き。
5. ごはんよりおかずのほうが、食べる量が多い。
6. 市販のお惣菜やインスタント食品をよく利用する。
7. うどん、そば、ラーメンなどの麺類のスープは半分以上飲む。
8. 寿司や丼ものが大好き。
9. 魚の干物や明太子などの塩蔵品をよく利用する。
10. おせんべいやスナック菓子をよく食べる。

上記はすべて食塩の摂り過ぎにつながる食習慣です。ひとつでも当てはまる項目があれば要注意！減塩にチャレンジしましょう！

減塩商品の活用や、カリウムの多い野菜・果物の摂取もオススメです！

※ただし腎臓病などではカリウム制限が必要な場合があります。