

健康管理センター だより



2016.7.1
NO.304

編集・発行 本別町健康管理センター
本別町北6丁目(22-2219)

国保特定健診のお知らせ



5月に特定健診受診券(黄色)を40~74歳の対象者に郵送しています。
1年に1度は、必ず健診を受診されますようお願いします。

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	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 生活保護受給者(年度内35歳 以上の町民) 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 (22-2219)へお申し込 みください。
ほんべつ 循環器内科クリニック	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 生活保護受給者(年度内40歳 以上の町民) 後期高齢者医療制度に加入して いる町民	随時	直接お申し込みください。 Tel: 22-8888 
ホームケアクリニック あづま(足寄町)	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	随時	事前申し込み不要
しんどう医院(足寄町)		随時	事前申し込み不要
藤田クリニック (池田町)		随時	直接お申し込みください。 Tel: 015-576-6020
勤医協帯広病院 (帯広市)		随時	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)

血液検査結果提供にご協力を

通院中のため、特定健診を受診されていない人は、健康管理センターに血液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。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ので健康管理センター(22-2219)までご連絡ください。

健診未受診者のご自宅へ保健師が訪問し、健康状態についてお話を伺う場合もあります。

7/19(火)~7/22(金)は、健康管理センターで行われる
特定健診・がん検診です。

予約が可能な時間帯もありますので、お申し込みをお忘れの人はご連絡ください(22-2219)。

受診票・検査キットのお渡しは7/1(金)からです。来所ご予約の方は、健康管理センターまで取りにいらしてください。郵送への変更も可能ですので、ご都合のつかない場合はご連絡ください。

自分の適正体重 知っていますか?



肥満は、メタボリックシンドロームを招き、心臓病や脳卒中、腎臓病、痛風など様々な生活習慣病の原因になります。そのため、適正体重を保つことが健康の維持には重要です。

身長と体重から算出したBMI(体格指数)をもとに、肥満や痩せを調べることができます。

BMI(体格指数)の求め方: 体重()kg ÷ 身長()m ÷ 身長()m

例) 身長150cm 体重50kgのAさん(40歳)の場合
50kg ÷ 1.5m ÷ 1.5m = 22.2 です。

下の表に当てはめます。

目標とするBMIの範囲	
18~49歳	18.5 ~ 24.9
50~69歳	20 ~ 24.9
70歳以上	21.5 ~ 24.9

Aさんは40歳、BMI22.2です。
表の18~49歳の目標とする範囲の18.5~24.9におさまっており、適正体重です。
範囲以下の場合は『痩せ』範囲以上の場合は『肥満』となります。

余分なカロリー摂取を防ぐ 「太りにくい食べ方」



健康管理センターでは
栄養相談も行っていま
す。毎週金曜日(9時
~12時)

野菜、海藻類から食べ始める

野菜や海藻類に含まれる食物繊維は、腸で余分な糖質や脂質を吸着し体外へ排出してくれるので、余分なカロリーの吸収を抑えてくれます。

夜遅い食事は避ける

食事をとってすぐ寝ると、エネルギーが使われずに体脂肪として蓄積されやすくなります。夕食は就寝の2~3時間前に済ませましょう。どうしても、夕食の時間が遅くなる時は、夕方におにぎりやサンドイッチなど軽食を、夜にはたんぱく質や野菜中心の低カロリーメニューをとるなど、食事を2回に分けることもおすすめです。

7月の予定表

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、たまご教室、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 南地区集会場健康相談 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	2 健康管理センターは お休みです。	3
4 すこやかルーム	5	6 なかよし「救命救急講座」	7	8 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	9 健康管理センターは お休みです。	10
11 すこやかルーム	12	13 1歳6ヵ月児 健診 こころの健康相談 (医師相談)	14	15 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	16 健康管理センターは お休みです。	17
18 健康管理センターは お休みです。	19 特定健診 がん検診 今週のすこやか かルームはお休 みです。	20 特定健診 がん検診	21 特定健診 がん検診	22 特定健診 がん検診 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	23 健康管理センターは お休みです。	24
25 すこやかルーム (身長、体重測定)	26	27 乳幼児健診 BCG 予防接種	28 こころの“ほっと”相談	29 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	30 健康管理センターは お休みです。	31

1歳6ヵ月児健診対象者	平成26年10月14日 ~ 平成27年1月13日生まれ
乳幼児健診対象者	4ヵ月児 平成28年 2月23日 ~ 平成28年 3月27日生まれ
	7ヵ月児 平成27年11月23日 ~ 平成27年12月27日生まれ
	12ヵ月児 平成27年 6月23日 ~ 平成27年 7月27日生まれ

～ 各事業の実施時間 ～	
すこやかルーム	10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
南地区集会場健康相談	9時30分～11時
なかよし「救命救急講座」	10時～11時30分 *場所：子育て支援センター
特定健診・がん検診	6時45分～、8時～、9時～、10時～
1歳6ヵ月児健診	13時～
乳幼児健診	7ヵ月：13時～13時30分、4ヵ月：13時30分～14時、12ヵ月：14時～14時30分
BCG 予防接種	13時～13時30分 申し込みが必要です。
こころの健康相談(医師相談)	14時～ *場所：帯広保健所本別支所 申し込みは帯広保健所本別支所(22-2108)です。
こころの“ほっと”相談(心理カウンセラー)	15時～17時 *事前に健康管理センター(22-2219)に申し込みが必要です。



妊産婦支援事業について

町では、安心して出産できる環境づくりの推進を目的に、妊産婦の心身・経済的負担の軽減を図るため、妊産婦健康診査等にかかる交通費及び出産直前の宿泊費の一部を助成することとなりました。対象者には、母子手帳交付時や新生児訪問を通じてご案内していきます。

対象 本別町に住所を有する妊産婦。
 4月1日以降に、本別町の自宅から別の市町村にある医療機関に通って、妊産婦健診を受け、または出産していること。

助成金

交通費	健康診査：産前14回、産後1回を限度とし1,225円(片道分)。
	出産準備：別の市町村にある医療機関で出産時に要した交通費。1回を限度とし、1,225円(片道分)。
出産準備	出産準備：別の市町村にある医療機関において出産するために、直前の準備に要した宿泊費。5泊分以内とし、1人1泊5,000円。

詳細はお問い合わせください。



夏休みはフッ素洗口へ

本別町では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)をうけることができます。

保育所や幼稚園に通い始めると、家庭内でフッ素洗口を受ける人が減る傾向にあります。歯科医院の先生は、土日や長期休暇の間も、家庭で習慣的にフッ素洗口を行うことが大切だと勧めています。

ご希望の方は事前に町内歯科医院に電話をし、予約を入れてください。

