

健康管理センター だより

2016.9.1
NO.306

編集・発行 本別町健康管理センター
本別町北6丁目(22-2219)

乳がん集団検診のお知らせ

乳がんは40歳～50歳代をピークに発症や死亡が増加しており、日本人女性が生涯で乳がんにかかる確率は約16人に1人とされています。

乳がん検診を本別町内で受けられるのは年に一度です。この機会に検診を受けましょう。

受付時間	定員	
	10月22日(土)	10月23日(日)
8時45分～9時00分	満員のため 締め切り	満員のため締め切り
9時00分～9時15分		満員のため締め切り
9時30分～9時45分		15名
10時00分～10時15分		10名
12時30分～12時45分		20名
13時00分～13時15分		20名

◎対象 ①年度内(平成28年4月1日～平成29年3月31日)の誕生日で40歳以上の女性
②乳がん検診クーポン券該当者(平成28年5月に個別通知しています)

◎個人負担 ①1,900円 ②無料 ※生活保護受給者の人も無料です

◎申し込み 9月28日(水)までに健康管理センター(22-2219)へお申し込みください。

※受診票は、10月17日(月)からお渡しいたします。

※今回の集団検診は年度内40歳以上の女性が対象ですが、帯広市内医療機関(4か所)で受けられる個別検診は年度内(平成28年4月1日～平成29年3月31日)30歳以上の女性から対象となります。ご不明な点はお問い合わせください。

これまで、乳がん検診はマンモグラフィと視触診を実施していましたが、国の指針が変更され、今年度からマンモグラフィ単独検診となり、視触診は行いません。マンモグラフィ単独検診は、乳がんの早期発見・死亡率減少に効果があると報告されていますので、ご安心ください。

『大腸がん検診』『ヘリコバクター・ピロリ菌検査』

上記検査を、乳がん検診と同時日程で実施します。

どちらも採便による検査になりますが、検体はそれぞれ必要になります。

大腸がん検診やピロリ菌検査のみの受診も可能です。

健康管理センター(22-2219)へお申し込みください

◎対象 年度内(平成28年4月～平成29年3月)で40歳以上の町民

※大腸がん検診は無料クーポン券該当者を含みます。(5月に個別通知しています。)

◎個人負担 大腸がん検診 800円(生活保護世帯の人は無料)

ヘリコバクター・ピロリ菌検査 1,600円



育児ママのためのリフレッシュ講座

～子育てしていてもイキイキお母さん～

“毎日の育児・家事で忙しいけれど夫や子どもとの関係に満足したい”、“もっと私らしいイキイキとした自分をとりもどしたい”などと思ったことはありませんか？

この講座では「聴くこと・話すこと」を通して、自分と家族を見つめ直し、気持ちをリフレッシュしていきます。妻として母として女性として心の奥底からキラキラと輝いてみませんか？

	日程(全4回シリーズ)	時間	内容
1	平成28年 9月30日(金)	10時00分 ～11時30分	・「聴く」について
2	10月14日(金)		・「聴く」ことの実践
3	10月28日(金)		・「訊く(質問する)」について
4	11月11日(金)		・「文字にする」について

◎対象 就学前のお子さんをもつお母さんで、全4回に参加できる人

◎会場 本別町健康管理センター

◎講師 スペース リ・ポーン 心理カウンセラー 圓山 嘉都美 氏(帯広市在住)

◎託児 講座はお母さんひとりで参加していただくことになります。託児の必要な人はお申し出ください。

◎申し込み 平成28年9月16日(金)までに健康管理センター(TEL22-2219)へお申し込みください。

※定員10名。定員になり次第、締め切らせていただきます。

※茶菓子代として初回に100円を徴収いたします。



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～
9月21日(水)、26日(月)、28日(水)、30(金)	10月5日(水)
10月3日(月)、5日(水)、7日(金)	10月19日(水)

◎対象 年度内(平成28年4月1日～平成29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、前認知症テスト(希望者のみ)

◎申し込み 健康管理センター(検査希望日の2週間前までに申し込みをしてください。)

※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。



「こころのほっと相談」のご案内

健康管理センターでは、誰かに聞いてもらいたい、こころのつづやきを心理カウンセラーさんに聞いてもらえる日があります。ご希望の方は健康管理センター(22-2219)までご連絡ください。

相談日	受付時間
9月30日(金)	ひとり50分で時間制 ①15時～ ②16時～ ※希望の時間をお選びください。

◎対象者 全町民(家族や職場の人など第三者からの相談もできます)

◎場所 健康管理センター2階 ◎相談料 無料

9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	2 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	3 健康管理センターはお休みです。	4
5 すこやかルーム	6	7	8	9 たまご教室1日目 ばまキッズまつり 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	10 健康管理センターはお休みです。	11 たまご教室2日目
12 すこやかルーム	13	14 2歳児健診 こころの健康相談 (医師相談)	15	16 生涯骨太クッキング 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	17 健康管理センターはお休みです。	18
19 健康管理センターはお休みです。	20 すこやかルーム (身長、体重測定)	21	22 健康管理センターはお休みです。	23 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	24 健康管理センターはお休みです。	25
26 すこやかルーム	27	28 乳幼児健診 BCG 予防接種	29	30 こころの“ほっと”相談 リフレッシュ講座1回目 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歳児健診対象者	平成26年6月9日 ~ 平成26年9月14日生まれ
乳幼児健診対象者	4ヵ月児 平成28年4月25日 ~ 平成28年5月28日生まれ
	7ヵ月児 平成28年1月25日 ~ 平成28年2月28日生まれ
	12ヵ月児 平成27年8月25日 ~ 平成27年9月28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
ばまキッズまつり	9時30分～11時30分 子育て支援センター
生涯骨太クッキング	10時～13時 *9/9(金)までに健康管理センター(22-2219)に申し込みが必要です。
リフレッシュ講座	10時～11時30分
2歳児健診	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。

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勧めします。

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
 自宅まで取りに伺いますので健康管理センター(22-2219)までご連絡ください。