

健康管理センター だより

2017. 3. 1
NO. 312

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)

国保特定健診のお知らせ

平成28年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。
有効期限は29年3月31日までです。まだ今年度の健診を受けていない人は、忘れずに受診しましょう。

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~ 3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	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	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)	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	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: 015-572-6020
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)

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。

メタボ撃退！健康運動講習会 スッキリポディー！メタボリック改善運動と筋力トレーニング

教育委員会および健康管理センターでは、運動の習慣化によるメタボリックシンドローム改善を目的に、健康運動講習会を開催します。

健康で元気な毎日を過ごすために、体を動かしてみませんか？
みなさんの参加をお待ちしています♪

◎日 時 3月16日(木) 19時~
◎会 場 健康管理センター
◎対 象 35歳以上の町民
◎定 員 10人程度
◎参加料 無 料
◎申込期限 3月9日(木)まで
◎申 込 先 体育館スポーツ担当 ☎22-2331



講師：若林 健一 氏



今月は献血があります！

3月23日(木)

◆北海道精業(株)本別製糖所 10:00~11:30
◆本別町役場 13:00~16:00



~本別白鳩会(RH-)では、随時、会員募集中!!
お問い合わせは、健康管理センター(22-2219)まで~



本別町食生活改善推進員になりませんか？



料理教室や勉強会を開催したり、ご近所の集まり等での対話を通して、地域の健康づくり推進のために活動しているのが「食生活改善推進員」です。本別町には現在20名の推進員がおり、協議会を結成して34年目になります。全国で1360市町村にある組織で、推進委員数は148,093人もいます。

食生活改善推進員には、市町村協議会が開催する研修会や講習会等に参加して、関係する単位を取得すればなれます。男性の

参加も可能です。参加申し込みは随時受け付けています。お問い合わせは、健康管理センターまでお願いします。

3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	3 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	4 健康管理センターは お休みです。	5
6 すこやかルーム	7	8 2歳児健診 こころの健康相談 (医師相談)	9	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 すこやかルーム	14	15	16 健康運動講習会	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	18 健康管理センターは お休みです。	19
20 健康管理センターはお 休みです。	21 すこやかルーム (身長、体重測定)	22 乳幼児健診 BCG 予防接種	23 献血 こころの“ほっと”相談	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		

- 2歳児健診対象者 平成26年12月14日～平成27年3月8日生まれ
- 乳幼児健診対象者
 - 4ヵ月児 平成28年10月23日～平成28年11月22日生まれ
 - 7ヵ月児 平成28年7月23日～平成28年8月22日生まれ
 - 12ヵ月児 平成28年2月23日～平成28年3月22日生まれ

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
健康運動講習会	19時～ *3/9(木)までに体育館スポーツ担当(仮22-2331)に申し込みが必要です。 会場は変更の可能性がありますので、その際は、参加者にお知らせします。
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(仮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(仮22-2219)に申し込みが必要です。

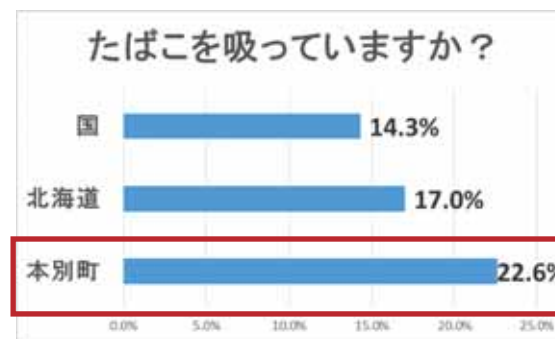


あなたの肺は大丈夫？

COPD を知っていますか？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主に長期間にわたる喫煙を原因とした肺の病気です。いったんかかると完治はせず、重症化すると少し動いただけで息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど日常生活に大きな影響を及ぼします。COPDで亡くなる人も多く、平成27年の死亡原因では第10位(男性は8位)と注目されています。

本別町の喫煙の状況を見てみましょう。
平成27年度に、国保特定健診を受診してくれた人に喫煙の有無を調査しました。



本別町の喫煙率は22.6%。北海道や国と比較しても、高い割合になっています。また、本別町の肺がんの死亡率も全国に比べ高い状況にあります。たばこは、肺・咽喉・喉頭・膀胱がんやCOPDなど命を脅かす原因になります。それでも、あなたはたばこを吸いますか？

COPDの主な症状は「咳」「痰」「息切れ」です。次の状態の時は、COPDが疑われます。医師に相談しましょう。

咳や痰が増えて、息苦しく感じるが多い。

坂道などを歩くとき、息苦しいことがある。

風邪をひくことが多くなったような気がする。