

# 健康管理センター だより

2018.7.1  
NO.328

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)

## 乳・子宮がん検診のお知らせ

乳がん・子宮頸部がんは、若い年齢層に増加傾向にあります。  
今年度、健康管理センターで乳がん・子宮がん検診を受診できる機会は8月のみです。その他、帯広市内・足寄町国保病院（子宮がん検診のみ）での個別検診は随時実施しております。  
8月6日（月）は、乳・子宮がん検診の同時受診も可能です。この機会に検診を受けましょう。

日 程	時 間	○予約可、×予約不可、△残り少	
		乳がん	子宮がん
①8月5日（日） ・乳がん検診	8:30~8:45	×	×
	9:00~9:15	8/5のみ○	△
	9:30~9:45	8/5のみ○	△
②8月6日（月） ・乳がん検診 ・子宮がん検診 ※併用受診可能	10:00~10:15	8/5のみ○	○
	10:30~10:45	8/5のみ○	△
	12:30~12:45	○	○
	13:00~13:15	○	○
	13:30~13:45	○	○
	14:00~14:15	8/5のみ○	△

※すでに満員となっている場合がありますので、ご了承ください。

### ◎対 象

子宮がん検診 年度内（平成30年4月～平成31年3月）で20歳以上の女性  
乳がん検診 年度内（平成30年4月～平成31年3月）で40歳以上の女性

### ◎個人負担

乳がん検診 1,900円（生活保護世帯の人は無料）  
子宮頸部がん検診 1,500円（ // ）  
子宮体部がん検診 800円（ // ）  
子宮経膈エコー検査 1,030円

### ◎会 場

健康管理センター

◎申し込み 7月10日（火）までに健康管理センター（Tel 22-2219）へお申し込みください。受診票は7月27日（金）からお渡しします。

※大腸がん検診（800円）とヘリコバクター・ピロリ菌検査（1,600円）も同日実施しています。

7/10（火）～7/13（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方はご連絡  
ください（22-2219）。  
受診票・検査キットのお渡しは6/25（月）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。

## 血液検査結果提供にご協力を

通院中のかたも特定健診の対象となります。通院先で検査を実施しているかたは、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。

特定健診の受診率が高い町には、国から保険料へ充当できる財政支援があります。そのため、受診率が高くなるとみなさんの保険料を安く抑えることができます。

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。ほんべつ循環器内科クリニック、町国保病院通院者には、5月に特定健診情報提供同意書を郵送しています。ご協力よろしくお願いします。



## 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）を受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っていますが、家庭でも習慣的に行うことが大切です。ご希望の方は、事前に町内歯科医院に予約を入れ受診してください。



## 小児予防接種 予約締切日のお知らせ



ほんべつ循環器内科クリニックのお盆期間休診日は8月11日（土）～8月15日（水）となります。

それに伴い、8月16日（木）～18日（土）予防接種の受付締切は8月9日（木）とします。ご了承ください。

# 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 健康管理センターはお休みです。
2 南地区集会場健康相談 すこやかルーム	3	4 1歳6ヵ月児健診	5	6 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	7 健康管理センターはお休みです。	8
9 すこやかルーム	10 特定健診 がん検診	11 こころの健康相談 (医師相談)	12	13 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 南犬血	14 健康管理センターはお休みです。	15
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	19	20 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	21 健康管理センターはお休みです。	22
23 ベビーマッサージ	24 すこやかルーム	25 乳幼児健診 BCG 予防接種	26 こころの健康相談 (医師相談)	27 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“ほっと”相談	28 健康管理センターはお休みです。	29
30 すこやかルーム	31					

～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
特定健診・がん検診	6時45分～、8時～、9時～、10時～
ベビーマッサージ	10時～11時 *事前に子育て支援センター(☎22-8811)に申し込みが必要です。申し込み期間は7/3(火)～17(火)です。
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:常広保健所本別支所 申し込みは常広保健所本別支所(☎22-2108)です。
こころの“ほっと”相談(心理カウンセラー)	13時30分～15時30分 *事前に健康管理センター(☎22-2219)に申し込みが必要です。

## 最近、こんなことはありませんか？



健康ほんべつ21

### あなたについて

- 理由もなく悲しい・憂鬱な気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすい、元気がでない
- 力がわかない、何もする気がしない
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- 今まで楽しんでやれたことが、楽しめない
- 寝付けない、夜中に目が覚め眠れない

### あなたの大切な人について

- 表情が暗く、元気がない
- 体調不良を訴えることが増えた
- 人付き合いを避けるようになった
- 遅刻や欠勤をするようになった
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 飲酒量が増えた、刺激物を好んで食べる
- 朝方に調子がすぐれない様子である



これらは『うつ病』の兆候を示すサインです。思い当たることがあれば、「専門医」や「相談機関」に相談するなど早目の対応が必要です。日本の自殺率は世界第6位。自殺の動機の約半数は『健康問題』で、中でも、うつ病などのこころの病気が占める割合が高くなっています。

### 『うつ病』とは・・・

こころと体の不調が長く続き、日常生活に支障をきたしてしまう状態です。気分の落ち込み、不安感や絶望感におそわれるなどこころの症状のほか、多くの場合、不眠や食欲の低下、頭痛や肩こりなどの身体的な症状が伴います。こころの病気は、本人が気づきにくいものです。早期発見のためには、“周囲の気づき”が大切になります。家族や身近な人に気になる変化や行動があったら、さりげなく声をかけてみましょう。

町では月に1回心理カウンセラーによる『こころのほっと相談』を無料で実施しています。

“話を聞くプロ”であるカウンセラーに悩みや不安を打ち明けることで、気持ちがすっきりしたり、自分の考えを整理することもできます。困ったときは、一人で抱えこまずに相談しましょう。

○日時：7月27日(金)・8月31日(金) 13時30分～、14時30分～

○予約：健康管理センター(22-2219)

- 1歳6ヵ月児健診対象者 平成28年10月12日～平成29年1月4日生まれ
- 乳幼児健診対象者
  - 4ヵ月児 平成30年2月28日～平成30年3月25日生まれ
  - 7ヵ月児 平成29年11月28日～平成29年12月25日生まれ
  - 12ヵ月児 平成29年6月28日～平成29年7月25日生まれ