

健康管理センター だより



2018. 1. 1
NO. 322

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・後期高齢者健診 胃・肺・大腸がん検診のお知らせ

1. 日程

月 日	受付時間	会 場
2月15日(木)	いずれの日も ①午前 7時30分～ 7時50分 ②午前 8時00分～ 8時30分	本別町 健康管理センター 
2月16日(金)	③午前 9時00分～ 9時30分 ④午前 10時00分～ 10時30分	

2. 対象

特定健診…平成29年3月31日現在で本別町国民健康保険の被保険者であり、受診日においても本別町国民健康保険に加入中の人。かつ、年度内35歳～受診日に74歳の人(40歳以上の加入者には5月に橙色の「特定健診受診券」を送付しています)。

※35～39歳については、町独自の対象となります。

※国保以外の健康保険に加入している人は、実施方法が異なりますので、事業主、各医療保険者にお問い合わせください。

後期高齢者健診…後期高齢者医療制度(75歳以上)に加入している町民

生活保護受給者…年度内35歳以上の町民

胃・肺・大腸がん検診…年度内40歳以上の町民(健康保険の種類は問いません)



3. 健診内容と個人負担(生活保護受給者の人は、*印以外の検査は無料となります)

特定健診	1,500円	※医師の判断で当日加わる検査 ⇒心電図、貧血検査、眼底検査
後期高齢者健診	500円	
胃がん検診(胃バリウム検査)	2,000円	※年度内65歳以上の人、全員に心電図検査を行います。
肺がん検診(胸部レントゲン検査)	800円(必要者のみ喀痰検査+1,000円)	
大腸がん検診(便潜血2日法)	700円	特定健診・後期高齢者健診のオプションとしての実施 *肝炎検査は、平成29年度中に40歳となる人、41歳以上の人で過去に検査を受けたことがない人が対象です。
*肝炎ウイルス検査(血液検査)	1,600円	
*前立腺がん検査(血液検査)	2,700円	
*骨粗しょう症検査(前腕骨密度測定)	1,512円	

4. 申し込み

1月17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。

※対象者には、『特定健診受診に関する意向調査』を郵送しています。返信にご協力ください。

2月10日(土)は、健康管理センターで『乳がん検診』『大腸がん検診』『ピロリ菌検査』を実施します。

受付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、健康管理センター(22-2219)にお問い合わせください。

◎対象 年度内(平成29年4月～平成30年3月)で40歳以上の町民

◎個人負担 乳がん検診 1,900円(生活保護世帯の人は無料)
大腸がん検診 800円(クーポン対象者・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

大腸がん検診無料クーポン

前年度において満40・45・50・55・60歳の人を対象に、5月に無料クーポン券を送付しています。利用できる期間は、平成30年3月31日までと期日が迫っています。今年度の個別検診は、2月10日、15日、16日が最後の機会となります。お忘れのないようお申し込みください。



感染性胃腸炎に注意

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。原因となるウイルスには、「ノロウイルス」「ロタウイルス」「サボウイルス」「アデノウイルス」などがあり、主な症状は腹痛・下痢・嘔吐・発熱です。

例年、冬から春にかけて流行し集団感染も多く発生しています。感染性胃腸炎は、特別な治療法はなく対処療法が中心で、乳幼児や高齢者が感染すると重症化することがあります。そのため、予防策の徹底が大切になります。

【症状】

1～2日間の潜伏期間を経て、典型的には、嘔気・嘔吐、下痢・腹痛、37℃台の発熱がみられます(症状の程度には個人差があります)。

【感染経路】

ウイルスが空気中や人の手などを介して、口に入ったときに感染する可能性があります。

【予防のポイント】

- ① 食事前やトイレのあとは、石鹸と流水で十分に手を洗いましょう。
- ② 便や吐物を処理する場合は、感染予防のため、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用しましょう。処理後は、石鹸と流水で手を洗いましょう。
- ③ カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。



1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	2	3	4	5	6	7
健康管理センターはお休みです。						
8 健康管理センターはお休みです。	9 南地区集会場健康相談 すこやかルーム	10 1歳6ヵ月児健診 こころの健康相談 (医師相談)	11	12 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	13 健康管理センターはお休みです。	14
15 すこやかルーム (身長、体重測定)	16	17	18	19 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 たまご教室1日目	20 健康管理センターはお休みです。	21 たまご教室2日目
22 すこやかルーム	23	24 乳幼児健診 BCG 予防接種	25	26 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	27 健康管理センターはお休みです。	28
29 すこやかルーム	30	31	たまご教室プログラム *対象者には個別通知します。 1日目: 13時~16時 お口の中チェック、マタニティヨガ、読み聞かせ 2日目: 10時~12時 より豊かなお産をするために、パパの妊婦体験			

●1歳6ヵ月児健診対象者	平成28年4月12日 ~ 平成28年7月10日生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児 平成29年8月21日 ~ 平成29年9月24日生まれ
	7ヵ月児 平成29年5月21日 ~ 平成29年6月24日生まれ
	12ヵ月児 平成28年12月21日 ~ 平成29年1月24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
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)	13時30分~15時20分 *事前に健康管理センター(☎22-2219)に申し込みが必要です。

高血圧と減塩のコツ



皆さんは、自分の血圧がどれくらいか、また血圧の正常値を知っていますか？
家庭で測定し、125/80未満が正常値になります。家庭で135/85以上、病院で140/90以上は高血圧と診断され、治療の対象となります。また、糖尿病がある人は、130/80未満に保ち腎臓を守ることが大切です。

本別町民は高血圧の人が多くです。28年度に国保特定健診を受診した約600人のデータを見ると、47.6%が収縮期血圧130以上という結果でした。高血圧は動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患を引き起こす怖い病気です。

高血圧にならないようにするためには、次のような取り組みがあります。

- ①減塩を心がける ②食事の管理 ③体重を減らす
④適度な運動をする ⑤質のよい睡眠をとる ⑥禁煙する

今回は、『①減塩を心がける』を中心にお伝えしたいと思います。

では、私たち日本人は1日にどれ位塩分を摂取しているのでしょうか？

男性〔11〕g 女性〔9.2〕g (H27年度国民栄養調査)

塩分摂取量の目標値は・・・

男性〔8〕g未満 女性〔7〕g未満 (厚生労働省目標値)

減塩するためのポイント

- 旬な食材を使用し、素材本来の味を楽しむ
- ゆずやレモンなどの柑橘類や酢などを上手に使う
- こしょうやカレー粉などのスパイスも効果的に使う
- 昆布やかつお節、煮干しなどの旨味をきかせる
- おかずには1品のみ塩味をきかせて、メリハリをつける
- しょうゆは減塩しょうゆ、だし汁で割っただし割りしょうゆを利用する
- しょうゆは「かける」より、表面に「つける」習慣を
- 味はしみ込ませるより、表面に味をからめる方法も利用して
- つけものは長期間漬けたものより、浅漬け、即席漬け、一夜漬けに
- しそや生姜などの香味野菜でアクセントをつける
- 味が一番引き立つ温度で食べる
- 食品に隠された塩分にも注意

