

健康管理センターだより

2018.10.1
NO.331

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)

インフルエンザ予防接種のお知らせ

町では、インフルエンザの感染を防ぎ健康な生活を送るとともに、社会的な蔓延を防ぐことを目的として、予防接種を行います。

◎接種回数 【1歳～小学生まで】2回 【中学生以上】1回

◎接種場所および接種日

(1) 集団接種

●今年度(平成31年3月31日まで)65歳以上の人で本別町に住民登録のある人。

※ただし、年度内60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器疾患等で身体障害者手帳1級を保持し、本別町に住民登録のある人も受けることができます。

| 日程 | 受付時間 | 接種場所 |
|-----------|---------|----------|
| 11月6日(火) | 14時～15時 | 健康管理センター |
| 11月8日(木) | 10時～11時 | 勇足地区公民館 |
| 11月15日(木) | 14時～15時 | 健康管理センター |
| 11月29日(木) | 14時～15時 | 仙美里地区公民館 |
| 12月6日(木) | 10時～11時 | 健康管理センター |

10月1日(月)から
受付開始!
【申込み・お問い合わせ】
健康管理センター
電話 22-2219

(2) 個別接種

町国保病院、ほんべつ循環器内科クリニックでの接種。

⇒ 詳しくは9月15日号「かけはし」をご覧ください。

◎各接種場所での接種対象及び自己負担額 (○…接種可能 ×…接種不可能)

| 対象年齢 | 集団接種(健管他) | 町国保病院 | ほんべつ循環器内科クリニック | 1回分の自己負担額 |
|---|-----------|-------|----------------|-----------|
| ① 今年度65歳以上の人 今年度60歳から64歳で、心臓・腎臓・呼吸器疾患等で身体障害者手帳1級の認定を受けている人 | ○ | ○ | ○ | 1,500円 |
| ② 接種日において、中学生から18歳までの人 | × | ○ | ○ | 1,500円 |
| ③ 接種日において、1歳から小学生までの人 ※1歳未満は接種不可 | × | ○ | ○ | 1,200円 |
| ④ 今年度64歳以下で、接種日において19歳以上の人 | × | ○ | ○ | 3,000円 |

※生活保護世帯は、④を除いて全額助成となります。事前に保健福祉課(総合ケアセンター)で証明書を受け取り、接種日に各医療機関窓口で提示してください。

個別接種は、直接医療機関に
お申し込みください。

災害に備えておこう! ～食べることは生きること～

大規模な災害が発生した際、電気もガスも水道も使えなくなることを想定して、<備え>をしておくことが大切になります。9月の地震による大規模停電「ブラックアウト」では、不安になったかたもいたと思います。これが何日も何ヶ月も続いたらどうしますか?

食べることをさえ出来ていれば、生きていくことは出来ます。そのためには、**ご自身で食べ物を備蓄**しておくことが必要になります!「避難所に行けば大丈夫」「支援がすぐに来るだろう」という安易な考えは間違っています!災害による直接死より、それによる関連死はおよそ3倍と言われています。備蓄がない=食べられない=死・・・とならないために、しっかり準備しておきましょう。**【家族の人数×1週間分】**この量が目標の備蓄量です。

★家庭・個人での備蓄食品の選び方5ヵ条★

- ①おいしいこと
- ②自分の好きなもの・普段、食べ慣れているもの
- ③同じ物の繰り返しにならないこと
- ④少なくとも6ヵ月以上の日持ちがするもの
- ⑤心と身体を元気にすることができるもの



おいしくないと、食べる気がしません。自分の好きな物だからこそ食べ慣れていて飽きない。同じものばかりだとたとえ好きなものとしても、飽きる可能性があります。また、栄養バランスが極端に崩れることにもなりますので、数種類そろえるといいでしょう。長めの賞味期限のものを用意して、賞味期限が近づいてきたら、普段の食事で使用し、新しいものに買い替えるようにするといいでしょう。飴やチョコレートは少量でもエネルギーが高く、しかも食べる楽しみもあります。

昔ながらの考え方だと、「乾パン、水」と思いがちですが、これが何日も続くことを考えると、飽きてしまい食事をおいしく摂取できません。上記の5ヵ条をもとに備蓄品を選ぶことをお勧めします。

準備する飲み物は、お茶でもコーヒーでも構いません!カップめんには、お茶や野菜ジュースを入れて食べることもできます。飲み物は水だけでは限らないのです。

時系列で考える



災害が起きてすぐには準備が整わないことがありますので、避難するときには備蓄品と毛布を持参することが、理想の行動と言えます!

10月の予定表

- 左記の「各事業の実施時間」に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 すこやかルーム | 2 | 3 | 4 | 5 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 自治連料理教室 カラー講座③ | 6 健康管理センターは お休みです。 | 7 |
| 8 健康管理センターは お休みです。 | 9 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 カラー講座④ | 20 健康管理センターは お休みです。 | 21 |
| 22 すこやかルーム | 23 | 24 乳幼児健診 BCG 予防接種 | 25 こころの健康相談 (医師相談) | 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 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 | ※停電のため延期になっていた「子育て支援センターまつり」は…… 10月13日(土)に開催します。 【会場:子育て支援センター】 | | | |

- | | |
|--------------|---------------------------------|
| ●1歳6ヵ月児健診対象者 | 平成29年1月5日～平成29年4月10日生まれ |
| ●乳幼児健診対象者 | 4ヵ月児 平成30年5月27日～平成30年6月24日生まれ |
| | 7ヵ月児 平成30年2月27日～平成30年3月24日生まれ |
| | 12ヵ月児 平成29年9月27日～平成29年10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 |
| 自治連料理教室 | 10時～13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。 |
| カラー講座 | 10時～11時30分 *場所:子育て支援センター |
| 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。 |

小児インフルエンザ予防接種

町国保病院において、インフルエンザ予防接種とその他の定期予防接種の同時接種をご希望の人は、健康管理センター(22-2219)までご予約ください。任意接種(インフルエンザを含む)のみ接種の人は、直接病院にご予約ください。

ほんべつ循環器内科クリニックでは、これまでどおり同時接種は可能ですが、インフルエンザ予防接種は、直接病院にご予約ください。

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～ |
|--|---------------|
| 10月15日(月)・17日(水)・19日(金) 22日(月)・24日(水) | 10月31日(水) |
| 10月29日(月)・31日(水)・11月2日(金) | 11月7日(水) |
| 11月5日(月)・9日(金)・12日(月) 14日(水)16日(金) | 11月21日(水) |

- ◎対象 年度内(平成30年4月1日～平成31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。

11月は献血があります!

| 月 日 | 場 所 | 時 間 |
|----------|-----------------------|-------------|
| 11月7日(水) | 本別町役場(北2丁目) | 10:00～12:00 |
| | 本別町役場(北2丁目) | 13:15～14:30 |
| | 総合ケアセンター(太陽の丘) | 15:00～16:00 |
| 11月8日(木) | ふれあい交流館 | 10:00～11:00 |
| | 北海道立農業大学校 | 11:45～13:30 |
| | 本別町農業協同組合(生産資材センター南側) | 15:00～16:00 |