

健康管理センター だより



2018. 2. 1
NO. 323

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29年5月に特定健診受診券(橙色)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願いいたします。

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	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~)	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)

まだ申し込んでいない人は、ぜひお申し込みを!

- ①2月10日(土)は、乳がん・大腸がん検診・ピロリ菌検査
- ②2月15日(木)、16日(金)は
国保特定健診・後期高齢者健診・胃・肺・大腸がん検診です。
いづれも、受診票は2月1日(木)からお渡しいたします。

町国保病院町民ドックのお知らせ

検査: 8時~ 結果説明: 1週間後、時間は病院より連絡があります。 脳ドックの結果説明日は別日程となります。	脳ドック 併用可能日	ヘリカルCT併用可能日 (上限3人)
男性 2月15(木)・20日(火)・27日(火) 3月1日(木)・6日(火)・15日(木)・20日(火)	2月15日・20・27日 3月1日・15日	3月6日
女性 2月22(木) 3月8日(木)・13日(火)・22日(木)	2月22日 3月13日	3月8日

◎対象 年度内35歳~受診日に75歳未満の町民
本別町国民健康保険被保険者、後期高齢者、生活保護受給者に限ります。受診時には健康保険証と、
本別町国民健康保険に加入する40~74歳の方は特定健診受診券(橙色)が必要です。

※町国保病院と契約している国保以外の健康保険に加入している被扶養者については受診が可能です。受診券の配付時期は健康保険により異なります。お手元に届いていない場合は、届き次第病院へ提出していただくようお願いいたします。

◎個人負担 10,000円(生活保護受給者の人は無料)
前立腺がん検査 +2,000円(50歳以上の男性:血液検査) 骨粗しょう症健診 +2,000円
甲状腺機能検査 +3,000円(女性のみ) 脳ドック +7,875円
肺ヘリカルCT検査 +4,000円(※必要時、喀痰検査+1,500円)
ペフシノーゲンピロリ菌検査 +1,500円(血液検査)

◎検査内容 身体・血圧測定、尿検査、血液検査、肝炎検査、心電図、眼底検査、
腹部超音波検査、胃バリウム検査、便潜血検査、胸部レントゲン検査

◎申し込み 検査希望日の2週間前までに、町国保病院(TEL 22-2025、土日・祝日を除く 8時30分~
17時15分)へお申し込みください。



家庭教育支援事業「なかよし」ファミリー・デー ~本の読み聞かせ、絵本作り~

今回のファミリー・デーでは、本の読み聞かせと絵本作りを行います。作る絵本は、色紙を切り貼りしたり、好きなイラストや文字を書くなど、お好みで自由にデザインしてお子様にも簡単に作るすることができます!親子で世界に1つだけのオリジナル絵本を作ってみませんか?

♡と き 3月3日(土) 午前9時30分~11時00分
♡と こ 子育て支援センター
♡対 象 お父さん、お母さんと乳幼児
♡参 加 料 無料
♡持 ち 物 特にありません
♡申 込 期 限 **2月23日(金)**
♡問い合わせ・申し込み 子育て支援センター ☎22-8811

2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。

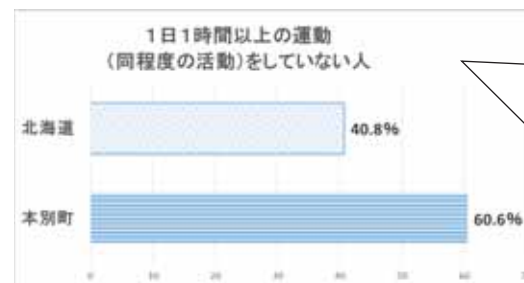
月	火	水	木	金	土	日
			1 南地区集会場健康相談	2 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健康診査受診票発行日	3 健康管理センターはお休みです。	4
5 すこやかルーム	6	7 3歳児健診	8	9 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健康診査受診票発行日	10 乳がん検診 大腸がん検診 ピロリ菌検査	11 健康管理センターはお休みです。
12 健康管理センターはお休みです。	13 すこやかルーム (身長、体重測定)	14 こころの健康相談 (医師相談)	15 特定健診 がん検診	16 特定健診 がん検診 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健康診査受診票発行日	17 健康管理センターはお休みです。	18
19 すこやかルーム	20 なかよし(ヨガ)	21 乳幼児健診 BCG 予防接種	22	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 こころの“ほっと”相談	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				

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
乳がん・大腸がん検診、ピロリ菌検査	8時30分～14時
特定健診・がん検診	7時30時～、9時～、10時～
なかよし「ヨガ」	10時～11時30分
3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)	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。

1日1000歩多く歩こう!



本別町の方は、北海道平均と比較して運動している人の割合が少ないです。



約6割の人が、『1日1時間以上の運動または、それと同程度の活動』をしていません!

同程度の活動には、仕事や家事などで体を動かすことも含まれます。

対象:平成28年度国保特定健診受診者

さらに、健診受診者のうち22.5%がメタボリックシンドロームに該当します。北海道平均は16.8%ですので、いかに多いかがわかってと思います。

ウォーキングなどの有酸素運動は、体内に取り入れた酸素が糖質や脂肪を効率よく分解してくれるので、肥満の予防・解消に適しています。

1日に8000歩歩き、そのうち20分は中強度の運動を行うと、生活習慣病を予防できると言われています。

まずは、今より1000歩多く歩くことから始めてみませんか?

1000歩ってどれ位?

歩く速さにもよりますが、時間にして約10分程度。消費カロリーにおきかえると約20～40kcal消費できます。



長くつづけるコツは?

毎日ではなく、平均で考えましょう。平日は忙しいから週末多めに歩く、天気が悪い日は無理をせず、晴れた日に多めに歩くなど、全体でつじつまがあえば良いです。

運動は20分以上続けないと効果がない?

かつて有酸素運動は20分以上続けないと、脂肪が燃焼しないとされていました。最近の研究では5分程度でも効果があるとされています。

- 3歳児健診対象者 平成26年11月9日～平成27年2月7日生まれ
- 乳幼児健診対象者
 - 4ヵ月児 平成29年9月25日～平成29年10月21日生まれ
 - 7ヵ月児 平成29年6月25日～平成29年7月21日生まれ
 - 12ヵ月児 平成29年1月25日～平成29年2月21日生まれ