

健康管理センター だより

2018.9.1 NO.330 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

5月に特定健診受診券(みず色)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勧めします。

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へお申し込みください。 Tel:22-2219
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:015-576-6020
くりばやし医院(池田町)		随時	事前申し込み不要
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)

血液検査結果提供にご協力を

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。また、ほんべつ循環器内科クリニック、一部の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。



第3期 健康ほんべつ21策定



健康ほんべつ21とは、すべての町民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するために、町民と行政が一体となって取り組む健康づくりの活動です。

健康ほんべつ21では、『栄養・食生活』『身体活動・運動』『歯の健康』『心の健康』の4分野に取り組んでいます。

その取り組みのなかに、“1日の適正な塩分摂取量を知っている人”と“こころの健康の相談先を知っている人”を増やすことをあげています。今回、これらの現状把握のために、7月の健康管理センターで行われた特定健診とがん検診の受診者にアンケートを実施しました。

問い①：1日の適正塩分摂取量はどれくらいだと思いますか？の回答結果

正解~男性<8g未満> 女性<7g未満> (厚生労働省目標値)

【男性】

	人数	割合
8g未満	9	6.7%
7.9g以下	50	37.6%
8.1g以上	17	12.8%
わからない	57	42.9%
合計	133	100.0%

【女性】

	人数	割合
7g未満	10	6.9%
6.9g以下	44	30.6%
7.1g以上	25	17.4%
わからない	65	45.1%
合計	144	100.0%

※「わからない」と回答した人が多かったです。正解率は男女とも約7%でした。適正摂取量より少なめに回答される人が多かったです。



問い②：こころの健康に関する相談先を知っていますか？の回答結果

正解~健康管理センター、こころのほっと相談、診療内科、精神科など

【男性】

	人数	割合
知っている	14	10.5%
知らない	119	89.5%
合計	133	100.0%

【女性】

	人数	割合
知っている	28	19.4%
知らない	116	80.6%
合計	144	100.0%

※男性の約9割、女性の約8割が「相談先を知らない」と回答されました。

日本人の1日当たりの塩分摂取量は男性10.8g、女性9.2g(平成28年度国民栄養調査)となっています。まだまだ塩分摂取は理想よりも多いということになります。本別町は高血圧で治療している人が多く、また肥満者の割合も高いことから、食べ過ぎには注意すること、そして減塩を心がけることが大切です。

平成23年の10月から開設した「こころのほっと相談」も、もう少しで7年が経ちます。お悩みがある人はご利用ください。また悩んでいる人が周囲にいましたら、ほっと相談を紹介してください。

★健康ほんべつ21については、広報誌7月号にも掲載されていますので、ご覧ください★★



9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 健康管理センターはお休みです。	2
3 すこやかルーム 南地区集会場健康相談	4	5	6	7 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	8 支援センターまつり 健康管理センターはお休みです。	9 たまご教室2日目
10 すこやかルーム	11	12 2歳児健診 こころの健康相談 (医師相談)	13	14 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	15 健康管理センターはお休みです。	16
17 健康管理センターはお休みです。	18 すこやかルーム (身長、体重測定)	19 生涯骨太クッキング	20	21 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 カラー講座①	22 健康管理センターはお休みです。	23
24 健康管理センターはお休みです。	25 すこやかルーム	26 乳幼児健診 BCG 予防接種	27 こころの健康相談 (医師相談)	28 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②	29 健康管理センターはお休みです。	30

●2歳児健診対象者	平成28年6月14日～平成28年9月12日生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児 平成30年4月23日～平成30年5月26日生まれ 7ヵ月児 平成30年1月23日～平成30年2月26日生まれ 12ヵ月児 平成29年8月23日～平成29年9月26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
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。
生涯骨太クッキング	10時～13時 ※申し込み締切 9月11日(火)まで
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。
支援センターまつり	9時30分～11時30分 *場所:子育て支援センター
カラー講座	10時～11時30分 *場所:子育て支援センター



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～
9月21日(金)、26日(水) 28日(金)	10月3日(水)
10月1日(月)、3日(水)、5日(金)、10日(水)	10月17日(水)
10月15日(月)、17日(水)、19日(金) 22日(月)、24日(水)	10月31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。

65歳以上のかたへ 高齢者肺炎球菌ワクチン



年度内65歳以上、かつ、これまでに1度も高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人は、町の助成を受け3,000円で予防接種を受けることができます。
ワクチン接種年齢が高くなるにつれ、有効性が低くなり、効果の減衰も早くなる傾向があるため、65歳で1回接種が適切とされています。

接種は予約制のため、詳細は健康管理センター(22-2219)までお問い合わせください。