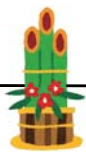


# 健康管理センター だより



2019. 1. 1  
NO. 334

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13日(水)	いずれの日も	本別町 健康管理センター
	①午前 7時30分～ 7時50分	
②午前 8時00分～ 8時30分		
③午前 9時00分～ 9時30分		
2月14日(木)	④午前 10時00分～10時30分	

### 2. 対 象

特定健診…平成30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平成30年5月に水色の「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	（質問票、血圧・身長・体重・腹囲）	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	（測定、尿検査、血液検査、診察）	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	
*肝炎ウイルス検査（血液検査）		1,600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30年度中に40歳とる人、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。
*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16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。

## 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31年3月31日までと期日が迫っていますが、**今年度の集団検診は、2月13日、14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」「サポウイルス」「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。



## ぜひ、来てください！

健康管理センターでは、月初めに南地区集会場で健康相談を行っています。気になっていることがある、健診や健康に関する相談事がある、お近くにお住まいのかた・・・血圧測定に来てみませんか？

毎月1日、9時30分から11時まで、南地区集会場に保健師がおじゃましています。土日や祝日等で変更になっている場合がありますので、正式な開催日は健康管理センターだよりのカレンダーに記載しています。お待ちしております！



# 1月の予定表

- 右記の「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	2	3	4	5	6
健康管理センターはお休みです。						
7 南地区集会所健康相談 すこやかルーム	8	9 1歳6ヵ月児健診 こころの健康相談 (医師相談)	10	11 健康相談 母子手帳発行・育児相談 妊婦健康診査受診票発行日	12	13 健康管理センターはお休みです。
14 健康管理センターはお休みです。	15 すこやかルーム	16	17 減塩	18 健康相談 母子手帳発行・育児相談 妊婦健康診査受診票発行日 たまご教室1日目	19 健康管理センターはお休みです。	20 たまご教室2日目 
21 すこやかルーム (身長、体重測定)	22	23 乳幼児健診 BCG 予防接種	24 こころの健康相談 (医師相談)	25 健康相談 母子手帳発行・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	26 健康管理センターはお休みです。	27
28 すこやかルーム	29	30 山手フレッシュ	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29年 4月11日 ~ 平成29年7月 9日生まれ
- 乳幼児健診対象者
  - 4ヵ月児 平成30年 8月20日 ~ 平成30年9月23日生まれ
  - 7ヵ月児 平成30年 5月20日 ~ 平成30年6月23日生まれ
  - 12ヵ月児 平成29年12月20日 ~ 平成30年1月23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分からはいいます。
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
南地区集会所健康相談	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(TEL2-2108)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(TEL2-2219)に申し込みが必要です。
山手フレッシュ	9時15分~



## 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~
1月23日(水)・25日(金)	1月30日(水)
1月28日(月)・30日(水)・2月1日(金)	2月6日(水)
2月4日(月)・6日(水)・15日(金)	2月20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。

## 本別町食生活改善推進員になりませんか?

料理教室や勉強会を開催したり、ご近所の集まり等での対話を通して、地域の健康づくり推進のために活動しているのが「食生活改善推進員」です。本別町には現在20名の推進員がおり、協議会を結成して35年以上経ちます。平成29年4月1日現在で1,351市町村に協議会のある全国組織です。139,290人が各地で活躍しています。

食生活改善推進員は、市町村で開催する養成講座(20時間)を受講しなければ、なることができなかったのですが、平成23年よりポイント制の導入が認められ、市町村協議会が開催する研修会や講習会等に参加して、関係する単位を取得することで推進員になれるようになりました。本別町でもこのポイント制を利用し、推進員を養成しています。男性の参加も可能です。参加申し込みは随時受け付けています。また詳しいお問い合わせは、健康管理センターまでお願い致します。



推進員の活動を通して、大きな健康の輪を広げいきましょう!

## フッ素洗口をしよう!



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)をうけることができます。

家庭でも習慣的に行うことが大切です。ご希望の人は事前に町内歯科医院に電話をして予約を入れてください。