

健康管理センター だより



2019.11.1
NO. 344

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』 5年連続で受診率向上！

本別町在住の国民健康保険加入者（40～74歳）を対象とした国保特定健診。
受診率は平成25年度25.7%、平成26年度29.2%、平成27年度30.6%、平成28年度37.8%、平成29年度46.2%と、毎年向上が見られていました。そして今回、**平成30年度は48.5%と5年連続で受診率が上がりました。**

少しでも多くのかたに、自分の体に目を向け健康を維持してもらうため、保健師が健診受診のお声掛けや体調を伺いに訪問させていただくことがありますので、よろしくお願いします。

◆地区別（住所別）特定健診受診率◆（H30年度 国民健康保険加入者対象）

地区別に受診率を見ると、多くの地区が向上！！**はじめて80%の地区でもでした！！**

住所	受診率		住所	受診率	
	H30年度	H29年度		H30年度	H29年度
北1	44.4%	44.4%	山手町	68.0%	55.2%
北2	27.8%	38.9%	錦町	57.7%	53.3%
北3	48.9%	42.6%	栄町	56.6%	60.6%
北4	52.4%	42.6%	新町	39.5%	41.7%
北5	50.0%	50.0%	勇足元町	34.2%	29.5%
北6	36.4%	38.1%	仙美里元町	38.7%	32.4%
北7	26.8%	23.7%	勇足東	46.9%	60.2%
北8	44.2%	52.4%	勇足西	45.2%	37.0%
南1	35.3%	50.0%	押帯	43.9%	44.4%
南2	52.0%	48.1%	美蘭別	50.0%	42.3%
南3	33.3%	28.6%	東本別	50.0%	60.0%
南4	51.6%	46.9%	共栄	46.9%	37.1%
柳町	38.1%	42.9%	弥生町	50.0%	57.9%
緑町	64.3%	38.5%	西美里別	45.9%	47.5%
柏木町	55.0%	50.8%	美里別	53.6%	50.0%
向陽町	42.4%	44.1%	上本別	54.5%	50.0%
東町	55.6%	25.0%	仙美里	56.6%	55.8%
朝日町	80.0%	44.4%	西仙美里	69.0%	62.7%

通院中のかたは、血液検査結果を健康管理センターに提供いただくと、健診を受けたとみなすことができます。また、ほんべつ循環器内科と国保病院に通院中で対象のかたには、情報提供依頼書を郵送しています。ご協力をお願いします。



健康ほんべつ21

健康ほんべつ21 アンケート結果②



健康ほんべつ21

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。

9月号に引き続き、7月に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実施したアンケートの結果をお知らせします。今回はこころの健康についてです。

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	昨年度
知っている	13	11.1%	12.7%
知らない	104	88.9%	87.3%
未記入	0	0%	0%
合計	117	100%	100%

【女性】

	人数	割合	昨年度
知っている	37	30.1%	22.8%
知らない	85	69.1%	77.2%
未記入	1	0.8%	0%
合計	123	100%	100%

「相談先を知っている」と回答した人は、男性は約1割で昨年よりも減少しました。女性は約3割で、昨年よりも「知っている」と回答してくれた人が増えました！



「こころの健康」って何？

こころの健康の定義（厚生労働省 HP より）

- ①自分の感情に気づいて表現できること
- ②状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること
- ③他人や社会と建設的で良い関係を築けること

こころの健康を保つ要素

- ・適度な運動
- ・バランスのとれた食生活
- ・十分な睡眠
- ・ストレスと上手に付き合う

“こころの健康”の逆の状態にある、“こころの病気”の代表的なものに「うつ病」があります。

自殺者のうち、かなりの数は「うつ病」が背景にあるとされています。

うつ病などのこころの病気は、有効な治療法が確立されています。しかし、こころの不調は自覚できない事が多く、ごく一部の人しか医療機関等を受診していないのです。

だからこそ、**周りの人が気づき専門機関へ繋ぐ役割を果たすことが重要**です。

「こころのほっと相談」

町では「こころのほっと相談」を開設しています。相談担当者は日本産業カウンセラーの伊藤郁子さんです。悩みは誰かに話すことで、自分の本当の気持ちに気付いたり、問題を整理できたりすることがあります。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、ほっと相談を勧めてください。

★毎月1回の開催。【11月は26日（火）】

※各月日程はセンターだよりでご確認ください。

★1日2件の受け付けです。

①13:30～ ②14:30～

★相談料は無料です



11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、産後ケアクラス、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
			高年齢インフルエンザ予防接種 (健康管理センター: 14時~15時)	1 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 南地区集会場健康相談	2 健康管理センターはお休みです。	3
4 健康管理センターはお休みです。	5 すこやかルーム	6	7 高年齢インフルエンザ予防接種 (勇足地区公民館: 14時~15時) 山手フレッシュ調理実習	8 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	9 健康管理センターはお休みです。	10
11 すこやかルーム	12 高年齢インフルエンザ予防接種 (健康管理センター: 14時~15時)	13 3歳児健診 こころの健康相談 (医師相談)	14 高年齢インフルエンザ予防接種 (仙美里地区公民館: 14時~15時)	15 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	16 健康管理センターはお休みです。	17
18 すこやかルーム (身長、体重測定)	19 高年齢インフルエンザ予防接種 (健康管理センター: 14時~15時)	20	21	22 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	23 健康管理センターはお休みです。	24
25 わくわくデー (ちびっこ運動会)	26 すこやかルーム こころの“ほっと”相談	27 乳幼児健診 BCG 予防接種	28 こころの健康相談 (医師相談)	29 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	30 健康管理センターはお休みです。	

すこやかルーム	9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
山手フレッシュ調理実習	10時～
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(TEL22-2108)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 *健康管理センター(TEL22-2219)に申し込みが必要です。
わくわくデー(ちびっこ運動会)	10時30分～11時30分 *子育て支援センターに申し込みが必要です。

今月は献血があります

11月7日(木)

- ★本別町役場 10:00~12:00
- ★本別町役場 13:20~14:30
- ★総合ケアセンター(太陽の丘) 15:00~16:00

11月8日(金)

- ◆ふれあい交流館 10:00~11:00
- ◆北海道立農業大学校 11:45~13:20
- ◆本別町農業協同組合(生産資材センター南側) 15:00~16:00

本別白鳩会(RH-)では、随時、会員募集中!!
お問い合わせは、健康管理センター(22-2219)まで



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~
11月15日(金)	11月20日(水)
11月18日(月)・25日(月)・27日(水)・29日(金)	12月4日(水)
12月4日(水)・9日(月)・11日(水)・13日(金)	12月18日(水)

- ◎対象 年度内(令和元年4月1日~令和2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。
- ※血液検査がありますので、検査前の食事は抜いてください。

- 3歳児健診対象者 平成28年8月8日～平成28年11月13日生まれ
- 乳幼児健診対象者
 - 4ヵ月児 令和元年6月24日～令和元年7月27日生まれ
 - 7ヵ月児 平成31年3月24日～平成31年4月27日生まれ
 - 12ヵ月児 平成30年10月24日～平成30年11月27日生まれ