

健康管理センター だより



2019. 6. 1
NO. 339

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)

乳・子宮がん検診のお知らせ

乳がん・子宮頸部がんは、若い年齢層に増加傾向にあり、これから結婚・出産を迎える年代の女性や、幼い子をもつ母親にとって深刻な問題です。がんは早期発見・治療することで完治が見込めます。

8月3日(土)は、乳・子宮がん検診の同時受診も可能です。この機会に検診を受けましょう。

| 日 程 | 時 間 | 定 員 | | 会 場 |
|---|-------------|-----|------|----------|
| | | 乳がん | 子宮がん | |
| ①8月2日(金) ・乳がん検診 | 8:30~8:45 | 13 | 15 | 健康管理センター |
| | 9:00~9:15 | 12 | 15 | |
| | 9:30~9:45 | 10 | 15 | |
| ②8月3日(土) ・乳がん検診 ・子宮がん検診 ※併用受診も可能 | 10:00~10:15 | 10 | 15 | |
| | 10:30~10:45 | 10 | 15 | |
| | 12:30~12:45 | 13 | 15 | |
| | 13:00~13:15 | 12 | 15 | |
| | 13:30~13:45 | 10 | 15 | |
| | 14:00~14:15 | 10 | 15 | |

◎対 象

子宮がん検診 年度内(平成31年4月~令和2年3月)で20歳以上の女性

乳がん検診 年度内(平成31年4月~令和2年3月)で40歳以上の女性

◎個人負担

乳がん検診 1,900円(生活保護世帯の人は無料)

子宮頸部がん検診 1,500円(//)

子宮体部がん検診 800円(//)

子宮経膈工コー検査 1,030円

◎会 場

健康管理センター

◎申し込み 6月3日(月)~7月8日(月)までに健康管理センター(TEL22-2219)へお申し込みください。受診票は7月25日(木)からお渡しします。

※帯広市内の医療機関、足寄町国保病院(子宮がん検診のみ)で個別検診を受けることもできます。詳細はお問い合わせください。

左記の受付時間で『大腸がん検診』『ピロリ菌検査』も実施します。どちらも採便による検査になりますが、検体はそれぞれ必要になります。大腸がん検診やピロリ菌検査のみの受診、男性の受診も可能です。

健康管理センターまでお申し込みください。

○大腸がん検診

対 象：年度内(平成31年4月~令和2年3月)で40歳以上の町民

個人負担：800円(クーポン対象者・生活保護世帯の人は無料)

○ヘリコバクター・ピロリ菌検査

対 象：年度内(平成31年4月~令和2年3月)で20歳以上の町民

個人負担：1,600円

ピロリ菌とは？

ピロリ菌は胃の表層を覆う粘液の中に住みつく菌で、感染したまま放置しておくとう慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃がんなどが引き起こされることがあります。

感染経路に関しては、完全には分かっていませんが、経口感染するのではないかと考えられており、具体的にはピロリ菌に感染している大人から赤ちゃんに口移して食べ物を与えることも原因の1つとして挙げられています。ピロリ菌に感染する時期としては、ほとんどの場合、免疫機構が十分に発達していない乳幼児、特に4歳以下であると言われています。

今年度より町のピロリ菌検査の対象年齢が変更になり、20歳から受けられるようになりました。早期発見・治療にお役立てください。



7/9(火)~7/12(金)は、健康管理センターで行われる特定健診、胃・肺・大腸がん検診です。

予約が可能な時間帯もありますので、お申し込みをお忘れの人はご連絡ください(22-2219)。

6/7(金)時点で特定健診未予約の人に、再勧奨のお知らせをお送りします。通院中等で不要の人はご連絡ください。



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 | 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、Cr |
| 後期高齢者健診 | 500円 | |
| 胃がん検診(胃バリウム検査) | 2,000円 | ※年度内65歳以上の人は、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 | 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、令和元年度中に40歳となる人、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。 |
| *肝炎ウイルス検査(血液検査) | 1,600円 | |
| *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 | |

6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、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 |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--|-----------------|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | 健康管理センターはお休みです。 | |
| 3 すこやかルーム 南地区集会所健康相談 | 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 | 8 | 9 |
| | | | | | 健康管理センターはお休みです。 | |
| 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 | 16 |
| | | | | | 健康管理センターはお休みです。 | |
| 17 すこやかルーム (身長、体重測定) | 18 ママのリフレッシュ 講座『エアロビ』 | 19 | 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 | 22 | 23 |
| | | | | | 健康管理センターはお休みです。 | |
| 24 すこやかルーム | 25 こころの“ほっと”相談 | 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 | 29 | 30 |
| | | | | | 健康管理センターはお休みです。 | |

- 2歳児健診対象者 平成29年3月14日～平成29年6月12日生まれ
- 乳幼児健診対象者
 - 4ヵ月児 平成31年1月23日～平成31年2月26日生まれ
 - 7ヵ月児 平成30年10月23日～平成30年11月26日生まれ
 - 12ヵ月児 平成30年5月23日～平成30年6月26日生まれ

| | |
|-----------------------------|---|
| 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 |
| 南地区集会所健康相談 | 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。 |
| 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*健康管理センター(☎22-2219)に申し込みが必要です。 |
| ママのリフレッシュ講座『エアロビ』 | 10時～11時30分 *子育て支援センター(☎22-8811)に申し込みが必要です。 締切は6月11日(火) |

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～ |
|--------------------------------------|---------------|
| 6月17日(月)、21日(金)、24日(月)、26日(水)、28日(金) | 7月3日(水) |
| 7月5日(金)、8日(月)、10日(水)、12日(金) | 7月17日(水) |

- ◎対象 年度内(平成31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。



歯周病予防で健康に

歯周病は歯周ポケット(歯と歯茎の境目の溝)にできたバイオフィルム(細菌の塊)が原因で起こる病気です。自覚症状がないまま進行し、悪化すると歯を支える骨が溶けて歯が抜け落ちる恐ろしい病気です。

- 歯周病は全身の病気を進行させる
歯周病菌や菌の毒素は歯茎の毛細血管から体内に入り込み、様々な悪影響を及ぼします。糖尿病～歯周病菌による慢性的な炎症がインスリンの働きを妨げて血糖値を上げやすくする。また糖尿病が悪化すると歯周病菌に感染しやすくなる。動脈硬化～歯周病菌が血管へ侵入し、血管の壁を傷つけたり厚くしたりして動脈硬化を促進する。動脈硬化が心臓への血管でおこると心筋梗塞、脳血管でおこると脳梗塞や脳出血。そのほか、誤嚥性肺炎や肥満の原因にもなります。

- 歯周病予防には
 - ①正しい歯磨き～歯周病の原因となるプラークを取り除きます。
 - ②禁煙～たばこは歯茎の血行を悪くし、歯周病をまねきます。
 - ③メタボ予防～内臓脂肪から出る炎症物質が歯周病を悪化させます。よく噛むことで唾液の分泌が良くなり、肥満予防にもなります。
 - ④歯科検診～早期発見につながります。

