



健康管理センター だより

2019. 7. 1
NO. 340

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ます。
今年度、健康管理センターで乳がん・子宮がん検診を受診できる機会は8月のみです。その他、
 帯広市内・足寄町国保病院（子宮がん検診のみ）での個別検診は随時実施しております。
 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	○予約可、×予約不可、△残り少	
		乳がん	子宮がん
①8月2日（金） ・乳がん検診	8:30~8:45	×	×
	9:00~9:15	×	×
	9:30~9:45	8/2のみ○	△
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	8/2のみ○	○
	10:30~10:45	8/2のみ○	○
	12:30~12:45	○	○
	13:00~13:15	○	○
	13:30~13:45	○	○
	14:00~14:15	○	○

※すでに満員となっている場合がありますので、ご了承ください。

◎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（ // ）
 子宮経膈エコー検査 1,030円

◎会 場

健康管理センター

◎申し込み 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。

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。

健康管理センターへ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

**7/9（火）～7/12（金）は、健康管理センターで行われる
 特定健診・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）。**

血液検査結果提供にご協力を

通院中のかたも特定健診の対象となります。通院先で検査を実施しているかたは、
 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。

特定健診の受診率が高い町には、国から保険料へ充当できる財政支援があります。
そのため、受診率が高くなるとみなさんの保険料を安く抑えることができます。

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。ほんべつ循環器内科クリニック、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。ご協力よろしくお願いいたします。



夏休みはフッ素洗口へ！



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。

保育所や幼稚園に通い始めると、家庭内でフッ素洗口を受ける人が減
 っていますが、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予約を入れ受診してください。



小児予防接種予約締切日のお知らせ

ほんべつ循環器内科クリニックのお盆期間休診日は8月13日（火）～8月15日（木）
 となります。予約締切日は通常通り前の週の木曜日までです。

7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
1 南地区集会場健康相談 すこやかルーム	2	3 1歳6ヵ月 児健診	4	5 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	6 健康管理センターは お休みです。	7
8 すこやかルーム	9 特定健診 がん検診	10 こころの健康相談 (医師相談)	11	12 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	13 健康管理センターは お休みです。	14
15 健康管理セン ターはお 休みです。	16 すこやかルーム 献血	17	18	19 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	20 健康管理センターは お休みです。	21
22 すこやかルーム (身長、体重測定)	23 こころの“ほっと”相談	24 乳幼児健診 BCG 予防接種	25 こころの健康相談 (医師相談)	26 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	27 健康管理センターは お休みです。	28
29 すこやかルーム	30	31				

- 1歳6ヵ月児健診対象者 平成29年10月12日～平成30年1月3日生まれ
- 乳幼児健診対象者
 - 4ヵ月児 平成31年2月27日～平成31年3月24日生まれ
 - 7ヵ月児 平成30年11月27日～平成30年12月24日生まれ
 - 12ヵ月児 平成30年6月27日～平成30年7月24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
南地区集会場健康相談	9時30分～11時
特定健診・がん検診	6時45分～、8時～、9時～、10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: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。



熱中症に注意！！

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。熱中症の発生は7～8月がピークになるので、正しく熱中症を理解し、予防しましょう。

熱中症の症状としてはめまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、重症になるとけいれん、意識喪失もおこります。

特に子どもや高齢者は特に注意が必要です。(子どもは体温の調節能力が十分発達していないため、高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能低下や暑さへの調整機能も低下しているため)

予防にはこまめな水分補給と暑さを避けることが大切です。

●こまめな水分補給

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する

●暑さを避ける

- ・室内では
扇風機やエアコンで温度を調節
遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
室温をこまめに確認
- ・外出時には
日傘や帽子的着用
日陰の利用、こまめな休憩
天気の良い日は日中の外出を控える
- ・からだの蓄熱を避ける
通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服の着用
保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす
(首の回り、脇の下、足の付け根などを冷やすと効果的)

熱中症予防できていますか？

- こまめに水分補給している
- エアコン・扇風機を使用している
- タオルなどで体を冷やす
- 部屋の温度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている
- 外出時には日傘・帽子を使用している
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時の連絡先を確認している

