

健康管理センター だより



2020. 2. 1
NO. 347

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

令和元年5月に特定健診受診券(ピンク色)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 (22-2219)へお申し込 みください。
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: 015-572-6020
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歳以上の人全員に、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)

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。
健診未受診者のご自宅へ保健師が訪問し、健康状態についてお話を伺う場合もあります。

町国保病院町民ドックのお知らせ

検査: 8時~ 結果説明: 1週間後、時間は病院より連絡があります。 脳ドックの結果説明日は別日程となります。		脳ドック 併用可能日
男性	2月20日(木)・25日(火)・27日(木) 3月3日(火)・5日(木)・17日(火)	2月20日・25日・27日 3月3日・5日
女性	2月18日(火) 3月10日(火)・12日(木)	2月18日 3月10日・12日

- ◎**対象** 年度内35歳~受診日に75歳未満の町民
本別町国民健康保険被保険者、後期高齢者、生活保護受給者に限ります。受診時には健康保険証と、本別町国民健康保険に加入する40~74歳の方は特定健診受診券(ピンク色)が必要です。
- ※町国保病院と契約している国保以外の健康保険に加入している被扶養者については受診が可能です。受診券の配付時期は健康保険により異なります。お手元に届いていない場合は、居き次第病院へ提出していただくようお願いします。
- ◎**個人負担** 10,000円(生活保護受給者の人は無料)
前立腺がん検査 +2,000円(50歳以上の男性:血液検査) 骨粗しょう症健診 +2,000円
甲状腺機能検査 +3,000円(女性のみ) 脳ドック +7,875円
肺ヘリカルCT検査 +4,000円(※必要時、喀痰検査+1,500円)
ペフシノーゲンピロリ菌検査 +1,500円(血液検査)
- ◎**検査内容** 身体・血圧測定、尿検査、血液検査、肝炎検査、心電図、眼底検査、腹部超音波検査、胃バリウム検査、便潜血検査、胸部レントゲン検査
- ◎**申し込み** 検査希望日の2週間前までに、町国保病院(TEL 22-2025、土日・祝日を除く8時30分~17時15分)へお申し込みください。



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~
	2月19日(水)・21日(金)・28日(金)		3月4日(水)
	3月2日(月)・6日(金)・11日(水)・13日(金)		3月18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。
※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。

2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	2
					健康管理センターはお休みです。	
3 南地区集会所健康相談 すこやかルーム	4	5 3歳児健診	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 健康管理センターはお休みです。	12 こころの健康相談 (医師相談)	13 特定健診 がん検診	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「ヨガ」 	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 健康管理センターはお休みです。	25 すこやかルーム 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	
					健康管理センターはお休みです。	

● 3歳児健診対象者	平成28年11月14日～平成29年2月5日生まれ
● 乳幼児健診対象者	4ヵ月児 令和元年9月23日～令和元年10月26日生まれ
	7ヵ月児 令和元年6月23日～令和元年7月26日生まれ
	12ヵ月児 平成31年1月23日～平成31年2月26日生まれ

～各事業の実施時間～	
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
南地区集会所健康相談	9時30分～11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。
特定健診・がん検診	7時30分～、8時～、9時～、10時～
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(TEL22-2219)に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。
ママのリフレッシュ講座「ヨガ」	10時～11時30分 *申し込みは子育て支援センター(TEL22-8811)です。

親子料理教室を開催!

本別町食生活改善推進員協議会が講師となり、親子料理教室を実施しました。12月27日はJAフレッシュミズの親子、1月9日は仙美里小学校の親子を対象に行いました。親子料理教室は、親子がともに調理体験をすることで、食事の大切さを知り、親子のコミュニケーションの充実を図ることを目的に行っています。フレッシュミズではたこタコライス・焼きクリームコロッケ・じゃがもちを、仙美里小学校ではフルーツパンケーキ・にんじんゼリーを作り、みんなでおいしくいただきました。本別町食生活改善推進員協議会では、料理講習会を通して食の大切さを広げる活動をしています。親子料理教室のほか、町民向けの料理講習会も行っていますので、興味のある方はご参加ください。



朝食を食べていますか?

近年、栄養バランスの偏りや朝食の欠食、小児の肥満や生活習慣病の増加などが問題となっています。本別町でも平成30年度の調査で、朝食を欠食している人が小6で8.8%、中3で29.3%でした。国の直近値である小6の15.2%、中3の20.2%と比べ、中3では大きく上回り、年齢が上がるにつれて欠食率が高くなっています。また、小5の肥満児の割合は12.9%で、国の直近値である8.9%と比べて大きく上回っています。(学年はすこやか親子21の指標に基づき抽出)

将来の生活習慣病予防のためにも、こどもの頃から食事に興味を持ち、正しい生活習慣を身に付けることが大切です。朝食を欠食すると、昼・夕食のドカ食いや間食が増え、肥満にもつながります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう!

