

健康管理センター だより



2020. 6. 1
NO. 351

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7日(金)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7日(金) ・乳がん検診 ・子宮がん検診 ※併用受診も可能	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		
	10:00~10:15	10	15		
②8月8日(土) ・乳がん検診	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(令和2年4月~令和3年3月)で20歳以上の女性
乳がん検診 年度内(令和2年4月~令和3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 1,050円

◎会 場

健康管理センター

◎申し込み 6月1日(月)~7月10日(金)までに健康管理センター(Tel.22-2219)へお申し込みください。受診票は7月30日(木)からお渡します。

※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。個別検診の詳細はお問い合わせください。なお、足寄町国保病院で受診される場合は事前に健康管理センターへのお申し込みが必要です。

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。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(令和2年4月~令和3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(令和2年4月~令和3年3月)で20歳以上の町民
個人負担：1,600円

7/7(火)~7/10(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健康管理センターへご連絡ください(22-2219)。
6/5(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、 ルゲン ※年度内65歳以上の人は、全員に心電図 検査を行います。
後期高齢者健診	500円	
胃がん検診(胃バリウム検査)	2,000円	
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、令和2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。
*前立腺がん検査(血液検査)	2,750円	
*骨粗しょう症検査(前腕骨密度測定)	1,540円	
エキノコックス症検診	600円	昭和41年4月2日~昭和54年4月1日 生まれの男性 クーポン券がないと検査できません。紛失された かた、今年度の送付対象者ではないかたは、事前 に再発行新規発行をお申し出ください。
風しん抗体検査(血液検査)	無料	

お悩み相談はこちらへ

新型コロナウイルスによる自粛生活が続く、生活不安やストレスによる家庭内の悩みごとなど、ひとりで悩んでいませんか?ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。

『こころのほっと相談』

月1回、1日2件 13:30~、14:30~ ☆6月は23日(火)
健康管理センターへお申し込みください。

『子育て世代包括支援センター』

妊娠・出産から育児に関する様々なニーズに対して相談や支援を行います。

電 話：22-2219(健康管理センター内)

メール：kenkok@town.honbetsu.hokkaido.jp

メールには、件名に『子育て相談』、本文に『相談内容、住所、氏名、連絡先』を記載してください。

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 すこやかルーム 南地区集会場健康相談	2	3	4	5 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健診受診票発行日	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	10 2歳児健診 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 妊婦健診受診票発行日	13 健康管理センターは お休みです。	14
15 すこやかルーム (身長、体重測定)	16	17	18	19 健康相談 母子手帳発行日・育児相談 妊婦健診受診票発行日	20 健康管理センターは お休みです。	21
22 すこやかルーム	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 妊婦健診受診票発行日	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	新型コロナウイルスの状況で、予定が変更になる場合があります。 3つの密を避けましょう！ 3つの密とは・・・ ① 換気の悪い密閉空間 ② 多数が集まる密集場所 ③ 間近で会話や発声をする密接場面				

●2歳児健診対象者	平成30年3月12日～平成30年6月10日生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児 令和2年1月28日～令和2年2月24日生まれ 7ヵ月児 令和元年10月28日～令和元年11月24日生まれ 12ヵ月児 令和元年5月28日～令和元年6月24日生まれ

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
2歳児健診	13時～
乳幼児健診	7ヵ月:13時～、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(☎22-219)に申し込みが必要です。

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19日(金)、22日(月)	7月1日(水)
7月3日(金)、6日(月)、8日(水)、10日(金)	7月15日(水)

- ◎対象 年度内(令和2年4月1日～令和3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。内科通院中の方は、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。



おうち時間で貯筋しよう！

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が続いています。家にいる時間が多くなり、運動不足になっていませんか？筋力を落とさないために、GENKIくんプロジェクトでおなじみの諏訪中央病院 鎌田先生直伝、“かかと落とし”を紹介します！おうちでのすき間時間を利用して、ぜひやってみましょう！

鎌田流かかと落とし

つま先上げて つまづき予防！

ドンと落として骨に刺激を 骨粗鬆症予防！

かかと上げてふくらはぎを鍛えて 毛細血管を元気に！

バランスがとりにくい場合は何かにつかまりながら、無理せず行いましょう♪

GENKIくん プロジェクト

口：鎌田 先生(せんせい) 1400名