

健康管理センター だより

2021.1.1
NO. 358

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・後期高齢者健診 胃・肺・大腸がん検診のお知らせ

1. 日程

月 日	受付時間	会 場
2月9日(火)	いずれの日も	本別町 健康管理センター
	① 午前 7時30分～ 7時45分	
	② 午前 7時45分～ 8時00分	
	③ 午前 8時00分～ 8時30分	
	④ 午前 8時30分～ 9時00分	
	⑤ 午前 9時00分～ 9時30分	
	⑥ 午前 9時30分～10時00分	
2月10日(水)	⑦ 午前10時00分～10時30分	新型コロナウイルス感染症対策として、3密を避けるため、受付時間を細かく分けて実施します。

2. 対 象

・特定健診…令和2年3月31日現在で本別町国民健康保険の被保険者であり、受診日においても本別町国民健康保険に加入中の年度内35歳～75歳未満の人。(40歳以上の加入者には5月中旬にきみどり色の「特定健診受診券」を送付しています。) 特定健診受診券をお持ちでない方は健康管理センターへご連絡ください。

※35～39歳については、町独自の対象となります。

※国保以外の健康保険に加入している人は、実施方法が異なりますので、事業主、各医療保険者にお問い合わせください。

・後期高齢者健診…後期高齢者医療制度(75歳以上)に加入している町民

・生活保護受給者…年度内35歳以上の町民

・胃・肺・大腸がん検診…年度内40歳以上の町民(健康保険の種類は問いません)



3. 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 (質問票、血圧・身長・体重・腹囲)	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、クレアチニン ※年度内65歳以上の人、全員に心電図検査を行います。
後期高齢者健診 (測定、尿検査、血液検査、診察)	500円	
胃がん検診(胃バリウム検査)	2,000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。
肺がん検診(胸部レントゲン検査)	800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	
*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	
風疹抗体検査	無料	

風疹抗体検査は昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性が対象です。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下さい。

4. 申し込み

1月8日(金)までに健康管理センター(22-2219)へお申し込みください。各受付時間枠が定員になり次第、締め切らせていただきます。受診票は2月1日(月)からお渡しいたします。



健康ほんべつ21 アンケート結果

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。その取り組みのなかに、“1日の適正な塩分摂取量を知っている人”を増やすことをあげ、現状把握のために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アンケートを実施しました。

2020年4月より日本人の食事摂取基準が改定され、塩分量目標値を0.5g引き下げ、男性7.5g未満・女性6.5g未満の目標値となりました。

問い：1日の適正塩分摂取量はどれくらいだと思いますか?の回答結果

正解：男性<7.5g未満> 女性<6.5g未満> (厚生労働省目標値)

※アンケートでは元来の男性8g未満、女性7g未満を正解としています。

聞き取りの中で改正された基準値を知っている人も正解としています。

【男性】

	人数	割合	昨年度
8g未満	16	18.2%	16.1%
7.9g以下	28	31.8%	28.0%
8.1g以上	12	13.6%	19.9%
わからない	32	36.4%	36.0%
合計	88	100%	100%

【女性】

	人数	割合	昨年度
7g未満	25	22.9%	18.4%
6.9g以下	36	33.0%	27.6%
7.1g以上	18	16.5%	21.8%
わからない	30	27.5%	32.2%
合計	109	100%	100%

正解率は男性18.2%、女性22.9%と上がり、適正塩分量を知っている人が増加!

日本人の1日当たりの塩分摂取量は男性10.9g、女性9.3g(令和元年度国民栄養調査)となっており、目標値よりもまだまだ多いのが現状です。塩分の過剰摂取は高血圧の原因となります。

本別町では高血圧の治療をしている人が多く、令和元年度国保特定健診受診者の41.1%が高血圧の治療中でした。治療の継続と併せ、味噌・醤油の食文化を持つ日本人は減塩の心がけも必要です。

減塩

すぐできる!おいしい減塩!

【減塩を成功させる7つのコツ】

- 漬物のかわりに酢の物、ゴマ和えを。
- 味噌汁・スープは野菜たっぷり。
- 鯉節・昆布の出汁で下味をしっかりと。
- 酢、レモン、柚などの酸味を上手に使う。
- 生姜やニンニク、胡椒、唐辛子で味付けを。
- 野菜、きのこ、海藻類、果物を摂る。
(カリウムを多く含む、食塩の成分を体外へ排出する作用がある。)
- 食塩の多い加工食品、外食を控える。

食塩は小さじ1杯(5cc)で約6g!

正しい血圧を知ろう!

高血圧診断基準は家での血圧135/85以上、病院での血圧140/90以上です。

次の高血圧のタイプのかたは注意が必要です。

①**白衣性高血圧**
⇒家では正常値なのに病院では高血圧になるタイプ。将来、治療が必要な高血圧になる可能性が高い。家での血圧測定を継続することが重要。

②**仮面高血圧**
⇒家では高血圧なのに病院では正常値となるタイプ。治療が必要。10人に1人が仮面高血圧。

どちらのタイプも、家庭で血圧測定をして普段の血圧を正確に知ることが大切です!

【血圧測定の正しいタイミングは1日2回】

- ・起床後トイレに行ったあと(朝食前)
- ・寝る直前(入浴直後は避ける)

血圧計は手首より上腕に巻くタイプが正確に測定できておすすめ!



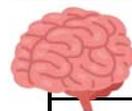
1月の予定表

- 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カ月児・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
助産師さんの産後ケアクラス ＊対象者には個別通知します。是非お申し込みください。 ・日時：1/14(木) 10:00～11:30 ※終了後12時まで個別相談の時間を設けています。 ・内容：骨盤ケア、授乳や乳房ケア、赤ちゃんの発達・遊び				1	2	3
				1日～5日まで 健康管理センターは お休みです。		
4	5	6	7	8	9	10
健康管理センターは お休みです。		南地区集会場健康相談 すこやかルーム		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	健康管理センターは お休みです。	
11	12	13	14	15	16	17
健康管理センターは お休みです。	すこやかルーム	1歳6カ月 児健診 こころの健康相談 (医師相談)	助産師さんの 産後ケアクラス	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	健康管理センターは お休みです。	
18	19	20	21	22	23	24
すこやかルーム (身長、体重測定)	こころの“ほっと”相談			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	健康管理センターは お休みです。	
25	26	27	28	29	30	31
すこやかルーム		乳幼児健診 BCG 予防接種	こころの健康相談 (医師相談)	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	健康管理センターは お休みです。	

●1歳6カ月児健診対象者	平成31年 4月15日～令和元年 7月13日生まれ
●乳幼児健診対象者	4カ月児 令和2年 8月24日～令和2年 9月27日生まれ
	7カ月児 令和2年 5月24日～令和2年 6月27日生まれ
	12カ月児 令和元年12月24日～令和2年 1月27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
南地区集会場健康相談	9時30分～11時
1歳6カ月児健診	13時～
助産師さんの産後ケアクラス	10時～12時 ＊健康管理センター(☎22-2219)に申し込みが必要です。
乳幼児健診	7カ月：13時～、4カ月：13時30分～14時、12カ月：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。



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～
1月25日(月)	2月 3日(水)
2月3日(水)・8日(月)・10日(水)・12日(金)	2月 17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。

本別町食生活改善推進員 募集中!

食生活改善推進員は、料理教室の開催や、ご近所の集まり等での対話を通して、地域の健康づくり推進のために活動しています。本別町では現在17名の推進員がおり、様々な場面で活躍しています。食生活改善推進員協議会は全国組織で、本別町では協議会を結成して35年以上が経ちます。

- 食生活改善推進員になるには、2つの方法があります。
 - ①市町村で開催する養成講座(20時間)を受講する
 - ②ポイント制を利用し、市町村協議会が開催する研修会や講習会等に参加し、関係する内容の単位(20時間)を取得する
- 養成講座の開催は未定ですが、ポイント制の参加申し込みは随時受け付けています。男性の参加も可能です。興味のある方は健康管理センターまでお問い合わせください。

血液検査を受けている方へ

国民健康保険加入者で、通院先の病院で血液検査を実施しているかたは、健康管理センターへ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国民健康保険料を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。ほんへつ循環器内科クリニック、町国保病院へ通院されている対象のかたには、特定健診情報提供同意書を郵送しますので、通院先へ提出してください。ご協力をお願いします。

