

健康管理センター だより



2021. 2. 1
NO. 359

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2年5月に特定健診受診券(きみどり色)を40～74歳の対象者に郵送しています。

実施医療機関	対象	実施日	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へお申し込みください。 Tel: 22-2219
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)



～特定健診とは～

- 日本人の死亡原因の約6割を占める『生活習慣病』を予防したり、早期発見するための健診です。(厚労省HP)
- 生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。気付かずに過ごしていると、脳卒中、心臓病、腎臓病などの病気を発病してしまう危険性があります。
- 特定健診ではたくさんの病気がわかります。
年に1度は必ず健診を受けましょう。

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 慢性腎不全
- 肝硬変
- 脂肪肝
- アルコール性肝炎
- 痛風
- 心臓病
- 不整脈
- 貧血
- 白血病
- …など

町国保病院町民ドックのお知らせ

検査: 8時～	脳ドック 併用可能日
結果説明: 検査日より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。	
男性	2月18日(木)・25日(木) 3月2日(火)・4日(木)・16日(火)
女性	2月16日(火) 3月9日(火)・11日(木)・18日(木)

◎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(きみどり色)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。受診券の交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いたします。

- ◎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歳以上の男性のみ: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 +8,000円
肺ヘリカルCT肺がん検査 +4,000円(※必要時、喀痰検査+1,500円)
ペプ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～
3月1日(月)・3日(水)・8日(月)・10日(水)	3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。

特定不妊治療費・不育症治療費 助成について

町では、不妊治療を行っている人の経済的負担軽減のために、体外受精や顕微授精などの特定不妊治療、不育症治療に要した費用の一部について助成をしています。
個人情報を守られますので、助成をご希望の人は、健康管理センターまでお問い合わせください。
詳細は本別町ホームページにも掲載していますので、ご覧ください。



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 南地区集会場健康相談 すこやかルーム	2	3 3歳児健診	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 (身長、体重測定)	9 特定健診 がん検診	10 こころの健康相談 (医師相談)	11 健康管理セ ンターはお 休みです。	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 ママのリフレッシュ 講座「ヨガ」 	16 すこやかルーム こころの“ほっと”相談	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	23 健康管理セ ンターはお 休みです。	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

フッ素洗口をしよう！

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。
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
町内歯科医院に電話をして予約を入れてください。



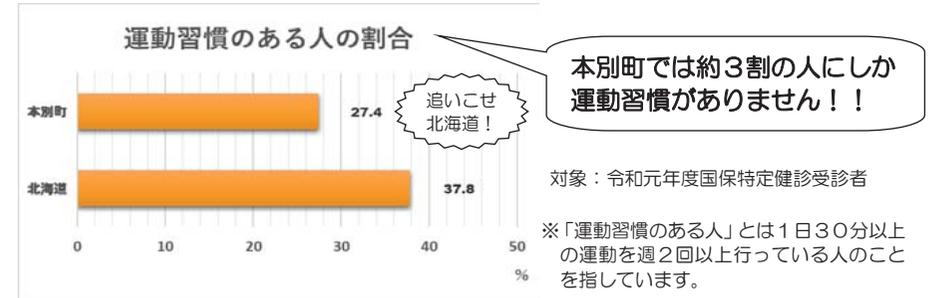
● 3歳児健診対象者	平成29年11月12日～平成30年2月3日生まれ
● 乳幼児健診対象者	4ヵ月児 令和2年9月28日～令和2年10月24日生まれ
	7ヵ月児 令和2年6月28日～令和2年7月24日生まれ
	12ヵ月児 令和2年1月28日～令和2年2月24日生まれ

～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
3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。
特定健診・がん検診	7時30分～、7時45分～、8時～、8時30分～、9時～、9時30分～、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 *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：常広保健所本別支所 申し込みは常広保健所本別支所(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。

運動不足になっていませんか？

寒い日が続く、ついあたたかい家の中で過ごす時間が長くなっていたり、コロナウイルスで外出を控えることにより、運動量が低下していませんか？運動不足の日々が続くと足腰がしだいに弱くなり、肥満や病気の進行にも拍車がかかります。

実際に本別町の人は北海道の平均と比べて、運動をしている人が少ないです。



日常生活（仕事や家事）の合間の時間を利用して、まずは今よりも10分多く体を動かす習慣を身につけましょう。特に「移動」「家事」「テレビを見ているとき」などがチャンスです！



家事をしっかりと



テレビを見ながら



ラジオ体操



歩いて買い物へ



階段を使う

なぜ+10分？

毎日、今より10分多く体を動かすことで、日常生活に支障をきたさず生活ができる期間（健康寿命）を延ばせることがわかっています。いつまでもやりたいことを思う存分できるあなたであるために、今日から始めてみませんか？

どんな効果があるの？

- ・体重コントロール
- ・ひざ痛、腰痛解消
- ・認知症予防
- ・ストレス解消
- ・生活習慣病予防
- ・ロコモティブシンドローム予防
(骨・関節・筋肉の機能が衰え、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態)