

# 健康管理センター だより



2021. 9. 1  
NO. 366

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

5月に特定健診受診券(だいたい色の用紙)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願いいたします。

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 <b>年度内35歳~受診日に74歳</b> 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 <b>年度内40歳~受診日に74歳</b> 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	事前申し込み不要
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 <b>年度内40歳~受診日に74歳</b> 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 : 015-576-6020
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)
- ◎注意事項 血液検査がありますので、検査の前の食事は抜いてください。

## 血液検査結果提供にご協力を

国保加入者で、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。また、ほんべつ循環器内科クリニック、一部の町国保病院通院者には、9月中旬に特定健診情報提供同意書を再発送します。



## 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~
9月17日(金)、9月22日(水)		9月29日(水)	
10月4日(月)		10月6日(水)	
10月6日(水)、10月13日(水)		10月20日(水)	

- ◎対象 年度内(令和3年4月1日~令和4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
- ◎検査内容 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。



## 小児予防接種予約締切日のお知らせ

9月23日の祝日に伴い、9月27日(月)~10月2日(土)の予約締切日は**9月22日(水)**となります。ご了承ください。



## ~ご存じですか?「セルフメディケーション」~

### ●セルフメディケーションとは?

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。平均寿命が長くなった現代、幸せな生活を送るためには、自分自身で健康を管理することが重要になります。

### ●セルフメディケーションを行うには?

- ・日ごろから健康を意識して、適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけ、定期的な健康診断の受診をして健康の維持に努めます。
  - ・身体に軽度の不調が生じた場合は、風邪が重症化する前にスイッチOTC医薬品(ドラッグストアや薬局で処方箋なしで購入できる医療用から転用された市販薬)の風邪薬を飲む、疲れた時にはビタミン剤を飲む、小さな傷は市販の創部用塗り薬やパッド・絆創膏などで手当てをして、自身の健康を管理します。
- みなさんも是非、セルフメディケーションに取り組み、健康寿命を延ばしましょう!

### ●セルフメディケーション税制について

セルフメディケーションを行うと「セルフメディケーション税制」を利用することができます。この税制は、スイッチOTC医薬品の購入費用について医療費控除をしていない場合に限り所得控除を受けることができる制度です。

セルフメディケーション税制に関するお問い合わせ先

〒10勝池田税務署 015-572-2171  
本別町役場住民課税務担当 0156-22-8128



# 9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 南地区集会所健康相談	2	3 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	4 健康管理センターは お休みです。	5
6 すこやかルーム	7	8 2歳児健診	9	10 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	11 健康管理センターは お休みです。	12
13 すこやかルーム (身長、体重測定)	14 こころの健康相談 (医師相談)	15	16 助産師さんの 産後ケアクラス	17 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	18 健康管理センターは お休みです。	19
20 健康管理 センターは お休みです。	21 すこやかルーム	22	23 健康管理 センターは お休みです。	24 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	25 健康管理センターは お休みです。	26
27 すこやかルーム	28 こころの“ほっと”相談	29 乳幼児健診 BCG 予防接種	30 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ので是非お申し込みください。 ・日時：9/16(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			

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～10時30分
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 *事前に健康管理センター(☎22-2219)に申し込みが必要です。

## 風しん抗体検査のお知らせ

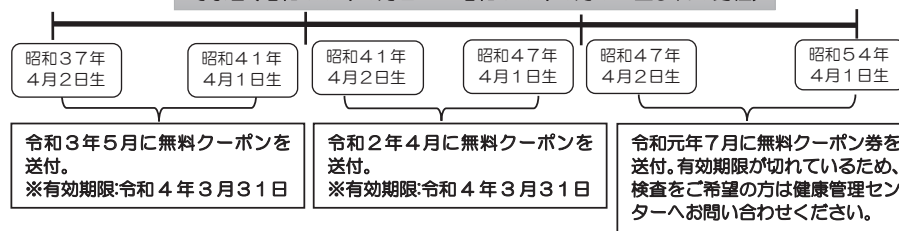
最終年度です!

風しんの予防接種は、現在、予防接種法に基づき公的に行われています。しかし、公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、抗体保有率が他の世代(約90%)に比べて低く(約80%)なっています。

令和3年度は、昭和37年4月2日～昭和41年4月1日生まれの男性を対象に抗体検査等の無料クーポンを送付しました。(抗体検査で陰性の場合は無料で風しんの予防接種を受けることができます。)

無料クーポンを利用して検査を受けられるのは令和4年3月31日までです。ぜひこの機会に風しん抗体検査の受診をお勧めします。

対象者(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性)



## 「こころのほっと相談」

町では「こころのほっと相談」を開設しています。相談担当者は、日本産業カウンセラーの伊藤郁子さんです。悩みは誰かに話すことで、自分の本当の気持ちに気付いたり、問題を整理できたりすることがあります。また、知り合いがいつもと様子が違うときには、ほっと相談を勧めてあげてください。

★毎月1回の開催。各月日程はセンターだよりでご確認ください。

9～11月の日程は、【9月28日(火)、10月26日(火)、11月25日(木)】です。

★1日2件の受け付けです。健康管理センター(22-2219)へお申し込みください。

①13:30～②14:30～

★相談料は無料です。



●2歳児健診対象者	令和元年6月10日～令和元年9月8日生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児 令和3年4月26日～令和3年5月29日生まれ
	7ヵ月児 令和3年1月26日～令和3年2月28日生まれ
	12ヵ月児 令和2年8月26日～令和2年9月29日生まれ