

# 健康管理センター だより

2022. 1. 1  
NO. 370

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)

## 特定健診 うけなくちゃ!

## 国保特定健診 後期高齢者健診 胃・肺・大腸がん検診 お知らせ

生活習慣病やがんは、進行するまで自覚症状がなく、早期発見の方法は健診などの検査しかありません。年に1度は必ず健診を受け、自分の健康状態をチェックしましょう。

### 1. 日程

月 日	受付時間	会 場
2月8日(火)	いずれの日も	本別町 健康管理センター  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。
	① 午前 7時30分～ 8時00分	
	② 午前 8時00分～ 8時30分	
2月9日(水)	③ 午前 8時30分～ 9時00分	
	④ 午前 9時00分～ 9時30分	
	⑤ 午前 9時30分～10時00分	
	⑥ 午前 10時00分～10時30分	

※国保特定健診は、本別国民健康保険病院・ほんべつ循環器内科クリニックと町外5つの医療機関でも実施しています。詳細は、健康管理センターまでお問い合わせください。

### 2. 対象

・特定健診…令和3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月中旬にだいたいの「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無料となります)

特定健診	1,500円
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
大腸がん検診(便潜血2日法)	700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。

### 4. 特定健診・後期高齢者健診のオプションとして実施できるもの

肝炎ウイルス検査(血液検査)	1,600円(生活保護受給者は無料)
前立腺がん検査(血液検査)	2,750円(全員有料)
骨粗しょう症検査(前腕骨密度測定)	1,540円(全員有料)
風疹抗体検査	無料

肝炎検査は、令和3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。

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。紛失された場合は事前にも再発行をお申し出下さい。

### 5. 申し込み

1月12日(水)までに健康管理センター(22-2219)へお申し込みください。ただし、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。受診票は準備でき次第、郵送いたします。



## 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、年に1度、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。ほんべ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ています。今年度まだ提出されていない方は、通院先へ提出してくださいよう、ご協力をお願いします。



## 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～
	1月28日(金)		2月2日(水)
	1月31日(月)・2月4日(金)・14日(月)		2月16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。



# 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か月児・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 健康管理センターはお休みです。	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 南地区集会場健康相談 すこやかルーム	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 健康管理センターはお休みです。	9
10 健康管理センターはお休みです。	11 すこやかルーム こころの健康相談 (医師相談)	12 1歳6か月 児健診	13 助産師さんの 産後ケアクラス	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 健康管理センターはお休みです。	16
17 すこやかルーム (身長、体重測定)	18	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 健康管理センターはお休みです。	23
24 すこやかルーム	25 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。	30
31 すこやかルーム						

- 1歳6か月児健診対象者 令和 2年 4月14日～令和 2年 7月12日生まれ
- 乳幼児健診対象者
  - 4か月児 令和 3年 8月23日～令和 3年 9月26日生まれ
  - 7か月児 令和 3年 5月23日～令和 3年 6月26日生まれ
  - 12か月児 令和 2年12月23日～令和 3年 1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
南地区集会場健康相談	9時30分～10時30分
1歳6か月児健診	13時～
助産師さんの産後ケアクラス	10時～12時 *対象者には個別通知しています。
乳幼児健診	7か月:13時～、4か月:13時30分～14時、12か月: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。



## こっそり骨粗しょう症

放っておくと大変!

骨粗しょう症とは、骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。からだの中の骨は、いつも同じように見えても、新たに作られること(骨成形)と溶かして壊されること(骨吸収)を繰り返しています。骨粗しょう症は、このバランスが崩れることで起こり、骨がスカスカになってしまいます。主な原因は、女性ホルモンの欠乏、加齢、運動不足などと言われています。

「ささいな動作でも骨折!」

「寝たきりになることも…」

よるけて手をつく、物を持ち上げる、咳やくしゃみをするなど、日常動作を行うだけで骨折するようになってしまいます。

骨折することで、運動機能が低下したり、骨折の部位によっては歩けなくなったりして、寝たきりや介護が必要になる可能性があります。

### 気になる症状チェック

- ◆背が縮んだ
- ◆背中や腰が曲がった
- ◆背中や腰が痛く、動作がぎこちない

毎日の食事で骨粗しょう症を予防しよう!!

## 毎日“コツコツ”骨づくり!



### <緑黄色野菜>

葉物野菜にはカルシウムがたっぷり含まれています。また、緑黄色野菜にはビタミンKが多く含まれており、カルシウムが骨に沈着するのを助けます。



ポイントは「カルシウム」と「ビタミンD&K」です。これらの食品をバランスよくとりましょう。

### <ビタミンDが豊富な魚>

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けます。かれい、さけ、さんま、めかじきなどに多く含まれています。



### <牛乳・乳製品>

牛乳・チーズ・ヨーグルトなどはカルシウムを豊富に含んでいるうえに吸収率が高いのも特徴です。



### <大豆製品>

大豆から加工された食品にもカルシウムが多く含まれます。毎日の食事に取り入れましょう。

### <小魚・海藻・乾物>

ミネラルたっぷりで少量でも多くのカルシウムを摂取できます。