

健康管理センター だより



2022. 3. 1
NO. 372

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)

今年度最後の 国保特定健診のお知らせ

令和3年5月に40~74歳の対象者に郵送した**特定健診受診券(だいたい色)**の有効期限が**3月31日までと迫っています。**1年に1度は必ず健診を受けましょう。

◎健診機関

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 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	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 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)



通院中のかたで「病院で血液検査をしているから大丈夫!」と思っ
ていても、治療中の病気に関係のある項目しか検査をしていない場合
もあります。下記の検査項目が網羅されているか一度確認し、不足
しているときは、ぜひ特定健診を受けて下さい!

身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
血圧	血圧(収縮期/拡張期)
血液検査	●脂質検査: 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール ●肝機能: AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)
血糖検査	空腹時血糖 または HbA1c
尿検査	尿糖、尿蛋白

国民健康保険加入者で血液検査等を通院先で受けているため、
特定健診を受診されない人は、健康管理センターに血液検査結果を提出
いただくと特定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。

保健師がご自宅まで検査結果を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。

今月は献血があります!



3月24日(木)

◆健康管理センター 10:00~11:00

◆本別町役場 12:45~16:00

~本別白鳩会(RH-)では、随時、会員募集中!!

お問い合わせは、健康管理センター(22-2219)まで~

太陽の丘循環バスのご活用を

太陽の丘循環バスは本別町国保病院の通院以外に買い物や通学などにも
利用できます。運賃は100円ですが、本別町民で未就学児童や身体障害者手帳、療育手帳等を受けられている人や満65歳以上の人は
無料で乗車できます。



乗車ルート、時刻表など詳細は本別町ホームページに掲載しています。ご不明な点がございましたら健康管理センターにお問い合わせください。



3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	2	3	4 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	5 健康管理センターは お休みです。	6
7 すこやかルーム	8 こころの健康相談 (医師相談)	9 2歳児健診	10	11 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	12 健康管理センターは お休みです。	13
14 結果説明会	15 すこやかルーム	16	17	18 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	19 健康管理センターは お休みです。	20
21 健康管理センターはお 休みです。	22 すこやかルーム (身長、体重測定)	23 乳幼児健診 BCG 予防接種	24 こころの“ほっと”相談 南犬血 こころの健康相談 (医師相談)	25 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	26 健康管理センターは お休みです。	27
28 すこやかルーム	29	30	31 			

●2歳児健診対象者	令和 1年12月 9日 ~ 令和 2年 3月 9日生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児 令和 3年10月17日 ~ 令和 3年11月23日生まれ
	7ヵ月児 令和 3年 7月17日 ~ 令和 3年 8月23日生まれ
	12ヵ月児 令和 3年 2月17日 ~ 令和 3年 3月23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
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“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(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。

毎日の健康のために

免疫力アップが大事☆

免疫力とは、細菌やウイルスなどの病原体から体を守る防御能力のことです。現代では、生活習慣の乱れやストレス等の原因により、免疫力が低下している人が増えています。感染症に負けない体調管理を心がけましょう！

免疫力アップのための生活習慣

<適度な運動>
「汗を軽くかく程度」の運動は免疫力をアップさせます。

<バランスの良い食事>
健康な体づくりには、5大栄養素をバランスよく摂取することが大切です。さらに免疫力を高めるためには、乳酸菌を積極的に摂取することがおすすめです。

<規則正しい生活リズム>
朝の起床時間・夜の上床時間・食事時間を規則正しくすることで自律神経のバランスが整い、免疫機能を維持します。



免疫力が低下する原因

- ×睡眠不足
- ×ストレスの多い生活
- ×不規則な生活
- ×栄養の偏り
- ×野菜・たんぱく質不足
- ×寒さや乾燥

特に積極的に摂りたい栄養素

- たんぱく質
- ビタミンC
- ビタミンD
- +
- 乳酸菌

<丁寧な口腔ケア>

細菌やウイルスなどは粘膜から体内に侵入します。丁寧な口腔ケアにより唾液量や唾液中の抗菌物質が増加するというデータもあります。病原体の侵入のひとつである口腔のケアに取り組みましょう。

高齢者肺炎球菌ワクチンのお知らせ(予約制)

- ◎対象 年度内(令和3年4月1日～令和4年3月31日)で65歳以上、かつ、これまでに1度も高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人
- ◎自己負担 3,000円
- ◎予約方法 医療機関(本別町国保病院・ほんべつ循環器内科クリニック)に直接予約が必要です。