

# 健康管理センター だより

2022. 7. 1  
NO. 376

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)

## 乳・子宮がん検診のお知らせ

乳がん・子宮頸部がんは、全ての年齢層で増加傾向にあり、若い年齢層でも年々増加しています。健康管理センターで乳がん・子宮がん検診を受診できる機会は8月のみです。その他、帯広市内・足寄町国保病院(子宮がん検診のみ)での個別検診は随時実施しております。なお、足寄町国保病院で受診される場合には、事前に健康管理センターへのお申し込みが必要です。

8月26日(金)は、乳・子宮がん検診の同時受診も可能です。この機会に検診を受けましょう。

日 程	時 間	○予約可、×予約不可、△残り少	
		乳がん	子宮がん
①8月26日(金) ・乳がん検診 ・子宮がん検診 ※併用受診も可能	8:30~8:45	△	×
	9:00~9:15	8/27のみ△	△
	9:30~9:45	8/27のみ○	○
	10:00~10:15	8/27のみ○	○
②8月27日(土) ・乳がん検診	10:30~10:45	8/27のみ○	○
	12:30~12:45	8/27のみ○	○
	13:00~13:15	8/27のみ○	○
	13:30~13:45	8/27のみ○	○
	14:00~14:15	8/27のみ○	○

※すでに満員となっている場合がありますので、ご了承ください。

### ◎対 象

子宮がん検診 年度内(令和4年4月~令和5年3月)で20歳以上の女性  
乳がん検診 年度内(令和4年4月~令和5年3月)で40歳以上の女性

### ◎個人負担

乳がん検診 1,900円(生活保護世帯の人は無料)  
子宮頸部がん検診 1,500円( // )  
子宮体部がん検診 800円( // )  
子宮経膈エコー検査 1,100円

### ◎会 場

健康管理センター

### ◎申し込み

7月22日(金)までに健康管理センター(TEL22-2219)へお申し込みください。  
受診票は8月22日(月)からお渡しします。



左記の受付時間で『大腸がん検診』『ピロリ菌検査』も実施します。  
大腸がん検診のみ、ピロリ菌検査のみの受診も可能です。健康管理センターへお申し込みください。

### ○大腸がん検診

対 象：年度内(令和4年4月~令和5年3月)で40歳以上の町民  
個人負担：800円(生活保護世帯の人は無料)

### ○ヘリコバクター・ピロリ菌検査

対 象：年度内(令和4年4月~令和5年3月)で20歳以上の町民  
個人負担：1,600円

7/5(火)~7/8(金)は、健康管理センターで行われる特定健診・がん検診です。予約が可能な時間帯もありますので、お申し込みをお忘れの人は健康管理センター(22-2219)へご連絡ください。

## 血液検査結果提供にご協力を

通院先で血液検査を実施している国保加入者は、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。町の特定健診受診率が高くなると国から保険料へ充当できる財政支援があるため、皆さんがお支払いする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。また、ほんべつ循環器内科クリニック、町国保病院通院者には5月に特定健診情報提供同意書を郵送しています。ご協力よろしくお願いします。

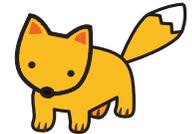


## 小学3年生と中学2年生の皆さまへ エキノコックス症検診のお知らせ

エキノコックス症は、寄生虫が肝臓に寄生して起こる病気で、主にキツネや犬が媒体となる北海道に多くみられる感染症です。早期発見が治療のカギとなりますので、検査を受けて感染していないか確認することが大切です。夏休み期間を利用して検診をお受けになるようお勧めします。

◎受診時期 令和4年4月1日から令和5年3月31日  
◎対 象 本別町に住居票がある小学3年生と中学2年生  
◎受診方法 本別町国民健康保険病院 外来受診  
ほんべつ循環器内科クリニック 外来受診

◎個人負担 無料  
◎検診内容 血液検査  
◎申し込み 不要。4月に送付した受診券をお持ちになり、直接、各病院・クリニックを受診してください。 ※受診券を紛失された場合は、健康管理センターに連絡してください。



### ~7月14日(木) 献血があります~

◆本別町役場 10:00~11:20  
15:00~16:00

◆ほんべつ循環器内科クリニック  
13:30~14:30

~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~



# 7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
<b>熱中症に注意！</b> <b>こまめな水分補給を！</b>				<b>1</b> 南地区集会場健康相談 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	<b>2</b> 健康管理センターは お休みです。	<b>3</b>
<b>4</b> すこやかルーム	<b>5</b> 特定健診 がん検診			<b>8</b> 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	<b>9</b> 健康管理センターは お休みです。	<b>10</b>
<b>11</b> 子育てママのための のリフレッシュ講座「骨盤ケア」	<b>12</b> すこやかルーム こころの健康相談 (医師相談)	<b>13</b> 1歳6か月児 健診	<b>14</b> 献血	<b>15</b> 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	<b>16</b> 健康管理センターは お休みです。	<b>17</b>
<b>18</b> 健康管理 センター はお休み です。	<b>19</b> すこやかルーム (身長、体重測定)	<b>20</b> こころの“ほっと”相談	<b>21</b>	<b>22</b> 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	<b>23</b> 健康管理センターは お休みです。	<b>24</b>
<b>25</b> すこやかルーム	<b>26</b>	<b>27</b> 乳幼児健診 BCG 予防接種	<b>28</b> こころの健康相談 (医師相談)	<b>29</b> 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	<b>30</b> 健康管理センターは お休みです。	<b>31</b>

●1歳6か月児健診対象者	令和 2年 10月 14日 ~ 令和 3年 1月 13日 生まれ
●乳幼児健診対象者	{ 4か月児 令和 4年 2月 23日 ~ 令和 4年 3月 27日 生まれ { 7か月児 令和 3年 11月 23日 ~ 令和 3年 12月 27日 生まれ { 12か月児 令和 3年 6月 23日 ~ 令和 3年 7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～10時30分
特定健診・がん検診	6時45分～、7時30分～、8時～、8時30分～、9時～、9時30分～、10時～
1歳6か月児健診	13時～
乳幼児健診	7ヵ月:13時～、4ヵ月:13時30分～、12ヵ月:14時～
BCG 予防接種	13時～13時30分 *申し込みが必要です。
子育てママのための「骨盤ケア」	10時～11時30分 *子育て支援センター(☎22-8811)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: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。

## 町国保病院小児予防接種のお知らせ

都合により、下記日程の小児予防接種受付を停止させていただきます。ご了承ください。

【8月4日(木)13時～13時30分 予防接種受付停止】※午前は予約可能です。

小児予防接種に関するお問い合わせ先:健康管理センター(22-2219)

## フッ素洗口をしよう！

乳歯が虫歯になると、その下に既に形成し始めている永久歯の形・質が悪くなり、虫歯になりやすい歯となります。歯並びも悪くなることがあります。乳幼児期からの口腔ケアがとても大切です。本別町では1歳6か月から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)を受けることができます。

こども園や保育所に通い始めると、家庭でフッ素洗口をする人が減ってしまっていますが、家庭でも習慣的に行うことが大切です。

近年では、フッ素による虫歯予防が普及し、こどもの虫歯は確実に減少傾向を示しています。フッ素洗口をご希望のかたは、事前に町内歯科医院へ予約を入れ受診してください。

## 歯と口の健康を守りましょう！

歯を失う原因のほとんどは虫歯と歯周病で、これらにより口腔機能が低下することを「オーラルフレイル」と言います。歯と口の衰えは、見た目の美しさが失われるだけではなく、全身の衰えを招きます。

### ×虫歯と歯周病が及ぼす影響

- ①固いものが食べづらくなる。
- ②柔らかい物ばかり食べる。
- ③口の筋肉が衰えて食べられる物が減る。
- ④食事への満足度が低下する。
- ⑤貧血・低栄養で全身状態が悪化。
- ⑥活舌が悪くなり他者との交流を控え、精神的な活気がなくなる。

### ◎オーラルフレイル予防法

- ①かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- ②バランスの良い食事をとりましょう。
- ③会話やカラオケで口を鍛えましょう。家族や友人との会話は口の筋肉を鍛えることに繋がります。

