

# 健康管理センター だより



2022. 8. 1  
NO. 377

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)

## 肺がん結核検診のお知らせ

(胸部レントゲン検査) 大腸がん検診、ピロリ菌検査も受診できます!

町では、肺がんおよび結核の早期発見のため、肺がん結核検診を実施します。  
年に1度は胸部レントゲン検査を受けて、健康状態を確認しましょう。



肺がん結核検診対象の人には、個別通知しています。予約不要! 受診券を持って会場にお越し下さい!

月日(曜日)	時間	会場	住所
8月18日(木)	9:30~11:30	健康管理センター	北6丁目
	13:30~14:15	北地区交流センター	北8丁目
	14:45~15:30	仙美里地区公民館	仙美里元町
8月19日(金)	9:30~10:00	栄町児童館	栄町
	10:30~11:15	本別町体育館 研修室	北2丁目
8月22日(月)	9:30~9:45	新明台地区集会場	新生
	10:15~10:45	美里別地区公民館	美里別東上
	11:15~11:30	美里別中地区集会場	美里別西中
	13:30~14:30	ふれあい交流館	向陽町
8月23日(火)	9:30~9:45	上押帯地区農作業準備休憩施設	上押帯
	10:30~11:15	勇足地区公民館	勇足元町
	13:30~14:30	健康管理センター	北6丁目

◎対象 年度内(令和5年3月31日まで)に満40歳以上になる町民で、今年4月以降、職場や病院・人間ドック等で胸部レントゲン検査を受けていない、または受ける予定のない人。

◎個人負担 胸部レントゲン(X線)検査 800円(生活保護世帯の人は無料)  
喀痰検査 1,500円(希望者・会場で勤められた人、生保無料)  
大腸がん検診 800円(40歳以上の町民が対象、生保無料)  
A型肝炎・ピロリ菌検査 1,600円(20歳以上の町民が対象、生保無料)

◎申し込み 肺がん検診は申し込み不要。検診当日、受診券を持って直接会場にお越しください。  
大腸がん検診、ピロリ菌検査は8月5日(金)までに健康管理センター(22-2219)へお申し込みください。

## 小児予防接種予約締切日のお知らせ

ほんべつ循環器内科クリニックのお盆期間休診日は、8月12日(金)、13日(土)です。

それに伴い、8月15日(月)~8月20日(土)接種分の

予約締切日は、**8月4日(木)**となります。

通常より締切日が早まりますので、この期間に小児予防接種を予定している場合は、  
忘れずに健康管理センター(22-2219)へご予約をお願いします。

## 小学6年生の皆さまへ 二種混合予防接種のお知らせ

二種混合は、乳幼児期に実施した三種混合の最終接種です。免疫力を高めるために、  
対象となる小学6年生の皆さまは接種していただくようお願いいたします。夏休み期間中  
の方が都合の良いかとも思いますので、是非この機会にご予約ください。

対象期間(令和4年4月1日~令和5年3月31日)を過ぎると、接種費用は全額  
自己負担(5,200円)となります。



## ~熱中症対策をしましょう!~

熱中症とは、高温多湿な環境にいて、体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこも  
った状態を指します。めまい・吐き気・嘔吐・意識障害・けいれん・大量の発汗・倦怠感・筋肉痛等  
の症状が出現します。場合によっては救急搬送されたり、死亡することもあります。

自身や周囲の人の体調変化に早く気づき、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### ◆注意したいかた◆

#### 【こども】

こどもは体温調整機能が十分に発達していません。また、大人よりも地面に近い距離で活発に活動しているため、(ベビーカーに乗っているお子さん)も熱中症になりやすいです。

#### 【体調を伝えられないかた】

暑さや体調の変化を上手に伝えられないかたは、特に熱中症予防の配慮が必要です。

#### 【高齢者】

熱中症患者のおよそ半数を占めます。加齢により以下  
のからだの変化があり、注意が必要です。

- 体の中に熱がこもりやすい  
加齢により、体内の水分量が減少し、汗をかきにくく、体の中に熱がこもりやすい。
- 暑さを感じにくい  
温度に対する感受性が低下するため、暑さを自覚しにくくなる。
- のどが渇きにくい  
のどの渇きを感じる機能が低下するため、脱水の状態でも、のどが渇かず、水分摂取を忘れがちになる。

### ◆熱中症予防のポイント◆

#### 【こまめに水分補給】

1日に飲料として摂る水分は1,200ml程度が目安となります(汗を多くかく場合は多めに摂る必要があります)。ただし、1度に飲んでも余分な水分は尿へ排出されるため、こまめに水分摂取すると良いでしょう。

お茶やコーヒー、アルコールは利尿作用があるので注意しましょう。

#### 【暑さを避けよう】

涼しい服装や日傘・帽子の使用を心がけましょう。少しでも体調不良を感じたら、日陰や涼しい場所へ移動しましょう。室内でも熱中症にかかります。エアコンを使用したり、窓やドアなどを2カ所以上開けた状態で換気し、空調を稼働させましょう。

#### 【マスクの着用方法】

マスクの着用は、皮膚からの熱が逃げにくく熱中症リスクが高まります。屋外で人と十分な距離が保てる場合は、マスクを外しましょう。また、のどの渇きを感じにくいため、  
暑いだけでなく、こまめに水分補給をしましょう。

# 8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 すこやかルーム 南地区集会所健康相談	2	3 3歳児健診	4	5 健康相談 母子手帳発行・育児相談 妊婦健診受診票発行日	6 健康管理センターはお休みです。	7
8 すこやかルーム	9 結果説明会 こころの健康相談 (医師相談)	10	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・育児相談 妊婦健診受診票発行日	13 健康管理センターはお休みです。	14
15 すこやかルーム (身長、体重測定)	16	17	18 肺・大腸がん検診 ピロリ菌検査	19 健康相談 母子手帳発行・育児相談 妊婦健診受診票発行日	20 健康管理センターはお休みです。	21
22 すこやかルーム 肺・大腸がん検診 ピロリ菌検査	23	24 乳幼児健診 BCG 予防接種	25 こころの“ほっと”相談 こころの健康相談 (医師相談)	26 健康相談 母子手帳発行・育児相談 妊婦健診受診票発行日 乳・子宮・大腸がん検診 ピロリ菌検査	27 乳・大腸がん検診 ピロリ菌検査	28 健康管理センターはお休みです。
29 すこやかルーム	30	31				

●3歳児健診対象者	令和元年 5月12日～令和元年 8月3日生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児 令和4年 3月28日～令和4年 4月24日生まれ
	7ヵ月児 令和3年 12月28日～令和4年 1月24日生まれ
	12ヵ月児 令和3年 7月28日～令和3年 8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
南地区集会所健康相談	9時30分～10時30分
肺・大腸がん検診、ピロリ菌検査	*表面の各会場の時間をご参照ください。
乳・子宮・大腸がん検診、ピロリ菌検査	8時30分～10時30分、12時30分～14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。
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(TEL22-2108)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(TEL22-2219)に申し込みが必要です。

## 町国保病院町民ドックのお知らせ

検査: 8時～	脳ドック
結果: 新型コロナウイルス感染症対策のため、文書で結果を送付します。	併用可能日
男性	9月14日(水) 9月14日(水)
女性	9月21日(水) 9月21日(水)

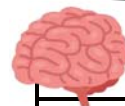
◎対象 年度内35歳～受診日に75歳未満の町民  
本別町国民健康保険被保険者、後期高齢者、生活保護受給者に限ります。受診時には健康保険証と、本別町国民健康保険に加入する40～74歳の人は特定健診受診券(空白)が必要です。

※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。受診券の配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、届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: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(TEL22-2025、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。

※胃バリウム検査から胃カメラ検査へ変更ができるようになりました(追加料金がかかります)。胃カメラ検査をご希望の方は申し込み時にご相談ください。



## 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～
	9月2日(金)		9月7日(水)
	9月6日(火)、13日(火)、16日(金)		9月21日(水)
	9月27日(火)、30日(金)		10月5日(水)

◎対象 年度内(令和4年4月1日～令和5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。