

# 健康管理センター だより



2022. 9. 1  
NO. 378

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

40歳以上の国民健康保険に加入しているかたへ、5月に特定健診受診券（空色の用紙）を郵送しています。特定健診は病気の早期発見や、予防により健康を維持できるだけでなく、将来的に医療費を抑えることができます。その結果、皆さんが支払う国保税の引き上げも抑えられます。健康に心配のないかたも、ご自身の健康管理のために年に1回は健診を受けましょう。

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)		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）
- ◎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。

※後期高齢者医療制度に加入していて健診を希望されるかたは、健康管理センター（22-2219）へご連絡ください。随時、後期高齢者健診受診券を発行いたします。後期高齢者健診は、本別町内の医療機関で受診することができます。

## 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26日（月）～10月1日（土）の予約締切日は9月21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？

最近、新聞やテレビなどにもよく取り上げられ、徐々に普及してきている「セルフメディケーション」という言葉。皆さんも耳にしたことがあるかと思いますが。

セルフメディケーションとは、WHOにおいて「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」と定義されています。これは、自発的な健康管理や疾病予防の取り組みを促進させるだけではなく、医療の適正化<sup>\*1</sup>にもつながります。

<sup>\*1</sup>医療の適正化とは、少子高齢化時代、限りある医療資源の活用を持続させ、誰もが等しく医療を受けられる制度を維持するために、医療費の過度な増大を抑制すること。

### ■セルフメディケーションを行うには？

\*自分の身体に関心を持ちましょう。食生活の変化や近代社会のストレスが関与している生活習慣病、高齢化による退行性疾患が多くなってきています。「自分で自身の健康を管理する」ことがセルフメディケーションなので、定期的に健康診断を受診し、自分で健康状態を確認することが大切です。

\*身体に軽度の不調（風邪等）が生じた場合は、重症化する前に症状に合った市販薬を使用して治しましょう。ドラッグストアや薬局で販売されている、スイッチOTC医薬品（処方箋なしで購入できる医療用から転用された市販薬）を使って健康の維持や病気の予防をしている人は、セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）が適用されます。

世界の先進国では、医療の主流はセルフメディケーションと呼ばれています。  
みなさんも是非、セルフメディケーションに取り組み、健康維持に努めましょう！！

### ■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。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

〒十勝池田税務署 015-572-2171  
〒本別町役場住民課税務担当 0156-22-8127

# 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 南地区集会場健康相談	2 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	3 健康管理センターは お休みです。	4
5 すこやかルーム	6	7 2歳児健診	8	9 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	10 健康管理センターは お休みです。	11
12 すこやかルーム	13 こころの健康相談 (医師相談)	14	15 助産師さんの 産後ケアクラス	16 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	17 健康管理センターは お休みです。	18
19 健康管理 センターは お休みで す。	20 すこやかルーム (身長、体重測定)	21 乳幼児健診 BCG 予防接種	22 こころの健康相談 (医師相談)	23 健康管理センターは お休みです。	24	25
26 すこやかルーム	27 こころの“ほっと”相談 生涯骨太クッキング	28	29	30 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		

● 2歳児健診対象者	令和 2年 6月 9日 ~ 令和 2年 9月 7日生まれ
● 乳幼児健診対象者	4ヵ月児 令和 4年 4月 25日 ~ 令和 4年 5月 21日生まれ
	7ヵ月児 令和 4年 1月 25日 ~ 令和 4年 2月 21日生まれ
	12ヵ月児 令和 3年 8月 25日 ~ 令和 3年 9月 21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
産後ケアクラス	10時～11時30分 ※対象者へ個別通知しています。
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(ℓ22-2108)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(ℓ22-2219)へ申し込みが必要です。
生涯骨太クッキング	10時～13時 *9/16までに健康管理センター(ℓ22-2219)へ申し込みが必要です。

## 助産師さんの産後ケアクラス

産後の身体の回復と育児疲れの解消に役立つツボや体操、赤ちゃんの発達を促す遊びなど、実技を交えたケアクラスを開催しています。対象者には個別通知をしていますので是非お申し込みください。



- ・日時:令和4年9月15日(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。
- ・対象:おおむね産後1ヵ月から4ヵ月のお子さんとお母さん
- ・内容:骨盤ケア、授乳や乳房ケア、赤ちゃんの発達・遊び

## 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16日(金)	9月21日(水)
9月27日(火)、30日(金)	10月5日(水)
10月4日(火)、7日(金)、14日(金)	10月19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。

## 「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。悩みは誰かに話すことで、自分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27日(火)、10月18日(火)、11月15日(火)】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。

