

# 健康管理センター だより

2023. 1. 1  
NO. 382

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7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8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4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月中旬に空白の「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

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再発行をお申し出下さい。

肝臓検査は、令和4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。

### 5. 申し込み

1月12日(木)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。



### 国保に加入している通院中のかたへ

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。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。



### 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～
	2月7日(火)		2月15日(水)
	2月14日(火)・21日(火)		3月15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。



### 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、乗り方など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。



# 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 健康管理センターはお休みです。
2 健康管理センターはお休みです。	3	4 すこやかルーム	5	6 南地区集会所健康相談 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	7 健康管理センターはお休みです。	8
9 健康管理センターはお休みです。	10 すこやかルーム こころの健康相談(医師相談)	11 1歳6ヵ月児健診	12 助産師さんの産後ケアクラス	13 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	14 健康管理センターはお休みです。	15
16 すこやかルーム	17 こころの“ほっと”相談	18	19	20 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	21 健康管理センターはお休みです。	22
23 すこやかルーム (身長、体重測定)	24	25 乳幼児健診 BCG 予防接種	26 こころの健康相談 (医師相談)	27 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	28 健康管理センターはお休みです。	29
30 すこやかルーム	31					

●1歳6ヵ月児健診対象者	令和 3年 4月13日	～	令和 3年 7月11日	生まれ	
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児	令和 4年 8月22日	～	令和 4年 9月25日	生まれ
	7ヵ月児	令和 4年 5月22日	～	令和 4年 6月25日	生まれ
	12ヵ月児	令和 3年12月22日	～	令和 4年 1月25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
1歳6ヵ月児健診	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(☎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。

## フッ素洗口をしよう!



本別町では1歳6ヵ月から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。家庭でも習慣的に行うことが大切です。ご希望のかたは、事前に町内歯科医院に電話をして予約を入れてください。

## 健康ほんべつ21 アンケート結果②



健康ほんべつ21では、『栄養・食生活』『身体活動・運動』『歯の健康』『心の健康』の4分野に取り組んでいます。7月に健康管理センターで行われた特定健診とがん検診の受診者に実施したアンケートの“こころの相談について”の結果をお知らせします。

問②:こころの健康に関する相談先を知っていますか?の回答結果  
正解→健康管理センター、こころのほっと相談、診療内科、精神科など

	人数	割合	昨年度
知っている	18	21.4%	30.9%
知らない	65	77.4%	64.2%
未記入	1	1.2%	4.9%
合計	84	100%	100%


	人数	割合	昨年度
知っている	63	58.3%	↑49.0%
知らない	43	39.8%	45.5%
未記入	2	1.9%	5.5%
合計	108	100%	100%

「相談先を知っている」と回答してくれた人は、女性で増えました!  
全体で約4割の人が「こころの相談先を知っている」という結果となりました。  
うつ病をはじめとする「こころの病気」は、複雑な人間関係・仕事、生活環境の変化など、ストレスの蓄積が原因となります。  
自分や大切な人の不調を感じたら、些細なことでも構いませんのでご相談ください。

## ～こころの相談を支援する相談先～

**【こころのほっと相談】**  
町では、月に1回カウンセラーによる無料相談を実施しています。  
・相談日 1月17日(火)、2月21日(火)、3月16日(木)  
・受付時間 ①13:30～ ②14:30  
・予約先 健康管理センター(22-2219)

**【こころの健康相談統一ダイヤル(厚生労働省)】**  
電話をかけた地域の最寄りの公的な相談機関に接続します。  
☎0570-064-556



健康管理センター保健師による  
電話相談(22-2219)、来所、訪問  
での相談も随時受け付けています。