

# 健康管理センター だより




2023. 2. 1  
NO. 383

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

令和4年5月に特定健診受診券(空色)を40~74歳の対象者に郵送しています。

実施医療機関	対象	実施日	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)



### ~特定健診とは~

●日本人の死亡原因の約6割を占める『生活習慣病』を予防したり、早期発見するための健診です。(厚労省 H.P)

●生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。気付かずに過ごしていると、脳卒中、心臓病、腎臓病などの病気を発病してしまう危険性があります。

●特定健診ではたくさんの病気がわかります。  
年に1度は必ず健診を受けましょう。

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 慢性腎不全
- 肝硬変
- 脂肪肝
- アルコール性肝炎
- 痛風
- 心臓病
- 不整脈
- 貧血
- 白血病
- ...など

## 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17日(金)・24日(金) 3月3日(金)・10日(金)	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。

## 風しん抗体検査・予防接種のお知らせ

予防接種法に基づき、風しん抗体保有率が低い昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性は、無料で抗体検査、予防接種(抗体がない人)が受けられます。対象者にはクーポン券を送付しています。

抗体検査・予防接種は随時受けられます。2月7日・8日に健康管理センターで行う集団健診でも特定健診のオプションとしてのみ受けることができます。風しん抗体検査をされていない対象の方は、まだ受付可能ですので是非この機会にお受け下さい。※クーポンの再発行が必要な方は事前に健康管理センター(22-2219)へお申し出下さい。

風しんは、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きてしまうことがあります。ご自身の感染予防のためはもちろん、周囲の方への感染を予防するためにも、この機会に抗体検査・予防接種をお受けください。

## 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4年4月1日~令和5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 町内医療機関に直接予約が必要です。

本別町国保病院(☎22-2025)・ほんべつ循環器内科クリニック(☎22-8888)

# 2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 3歳児健診	2	3 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	4 健康管理センターは お休みです。	5
6 すこやかルーム	7 特定健診 がん検診	8 →	9	10 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	11 健康管理センターは お休みです。	12
13 子育てママのリフレッシュ講座「ヨガ」	14 すこやかルーム こころの健康相談 (医師相談)	15 乳幼児健診 BCG予防接種	16	17 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	18 健康管理センターは お休みです。	19
20 すこやかルーム (身長、体重測定)	21 こころの“ほっと”相談	22	23 健康管理センターは お休みです。	24 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	25 健康管理センターは お休みです。	26
27 すこやかルーム	28	<p>「町の保健室」 日時：2月9日(木) 13:30~15:00 場所：フクハラ内スペース 内容：塩分とりすぎチェック～血圧測定、塩分量展示など</p> <p>お買い物ついでに お立ち寄りください!</p> 				

●3歳児健診対象者	令和元年11月10日～	令和2年2月1日	生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児	令和4年9月26日～	令和4年10月15日
	7ヵ月児	令和4年6月26日～	令和4年7月15日
	12ヵ月児	令和4年1月26日～	令和4年2月15日

～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
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。
特定健診・がん検診	7時30分～、8時～、8時30分～、9時～、9時30分～、10時～
子育てママのリフレッシュ講座「ヨガ」	10時～11時30分 *子育て支援センター(TEL: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(TEL: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(TEL:22-2219)に申し込みが必要です。

## 朝食を抜くと太る！？

朝食を食べないと、間食が増えたり昼食・夕食のドカ食いが増え、肥満につながります。欠食は太りやすいと言われているのは本当です。近年、朝食の欠食・こどもの肥満が増えてきています。

本別町の朝食欠食率・肥満児の割合は、下記の表のとおりで全国値と比べてどちらも高い状況です。こどもも大人と同じく、肥満により糖尿病などの生活習慣病を引き起こします。運動不足も要因の一つですが、日々の食生活が最も大きな影響を与えています。朝食をしっかりと、間食のとり方、食事内容について見直すことが大切です。

### 【欠食】

	本別町 (R4)	全国 (R4)
小6	11.4%	5.6%
中3	18.6%	8.1%

### 【肥満(肥満度+20%以上)】

	本別町 (R3)	全国 (R3)
小5	22.2%	11.0%
中2	25.5%	9.7%

※学年はすこやか親子21の指標で抽出

朝食は、1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝食を食べないと、頭は「ボーッ」としたままです。しっかり朝食を摂ることで、朝から勉強や仕事に集中できるのです。

## 「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう！！

## 内臓脂肪をためない食生活

### ★バランスよく食べる

- 主食(ごはん、パン、麺)
  - +
  - 主菜(肉、魚、卵、大豆製品)
  - +
  - 副菜(野菜、きのこ、こんにゃく)
- を朝・昼・夕の毎食。  
あわせて1日の中で牛乳・乳製品と果物を。

内臓脂肪の蓄積が、  
高血圧・糖尿病・  
脂質異常症などの  
生活習慣病を引き  
起こします。



### ★朝食を必ず摂る

欠食は肥満につながります。

### ★まず野菜から食べる

食物繊維豊富な食品は空腹を満たし、食後の血糖値上昇を緩やかに、コレステロール吸収を抑制してくれます。

### ★よく噛んでゆっくりと

脳が満腹を感じるまで20分程度。よく噛むことで食べ過ぎを防ぎます。

※1日の野菜摂取目標量は350g、そのうち1/3は緑黄色野菜を。



### 要注意!

### ①遅い夕食・夜食

食べてすぐ寝ると余ったエネルギーは脂肪になります。

### ②清涼飲料水・お菓子

砂糖や油脂が多く含まれており、エネルギー過剰の原因になります。