

健康管理センター だより





2023. 3. 1
NO. 384

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)

今年度最後の 国保特定健診のお知らせ

令和4年5月に40~74歳の対象者に郵送した**特定健診受診券(空色)**の有効期限が**3月31日までと迫っています。**1年に1度は必ず健診を受けましょう。

◎健診機関

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	第1・第3 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)



通院中のかたで「病院で血液検査をしているから大丈夫!」と思っ
ていても、治療中の病気に関係のある項目しか検査をしていない場合もあ
ります。下記の検査項目が網羅されているか一度確認し、不足しているときは、ぜひ特定健診を受
けて下さい!

身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
血圧	血圧(収縮期/拡張期)
血液検査	●脂質検査: 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール ●肝機能: AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)
血糖検査	空腹時血糖 または HbA1c
尿検査	尿糖、尿蛋白

国民健康保険加入者で血液検査等を通院先で受けているため、
特定健診を受診されない人は、健康管理センターに血液検査結果を
提出いただくと特定健診を受けたとみなすことができます。

**特定健診の受診率が高い町には、国から保険料へ充当できる財政支援があります。
そのため、受診率が高くなるとみなさんの国民健康保険料を抑えることができます。**

保健師がご自宅まで検査結果を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。



出産・子育て 応援ギフト事業



町では2月15日より出産・子育て応援ギフト事業として、妊娠期から出産・子育てまで一貫して相
談に応じ、様々なニーズに即した必要な支援を行う伴走型相談支援の充実と、出産育児関連用品の購
入費など経済的な負担の軽減を図る出産・子育て応援ギフトを一体的に実施しています。出産応援ギ
フト(妊婦1人につき5万円)、子育て応援ギフト(お子様1人につき5万円)の対象となるかたに
は個別にご案内します。詳細については町ホームページをご覧ください。

これから母子手帳の交付を受けられるかたは、ギフト申請に振込先の確認が
必要になるため、母子手帳交付時には通帳を忘れずにお持ちください。

今月は献血があります!

3月29日(水)

- ◆ふれあい交流館 10:00~10:40
- ◆本別町役場 11:20~12:00
- ◆本別町役場 13:30~16:00

~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~



3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	3 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	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	8 2歳児健診	9	10 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	11 健康管理センターは お休みです。	12
13 すこやかルーム	14 結果説明会 こころの健康相談 (医師相談)	15	16 こころの“ほっと”相談	17 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	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 健康管理センターは お休みです。	22 乳幼児健診 BCG 予防接種	23 こころの健康相談 (医師相談)	24 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	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	29 献血	30	31 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	まちな保健室 日時：3月9日(木) 13:30~15:00 場所：フクハラ内 内容：肌年齢測定、自律 神経チェックによる測定	

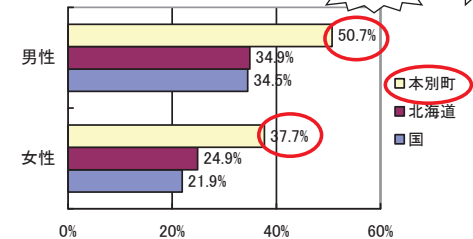
●2歳児健診対象者	令和2年12月8日～	令和3年3月8日	生まれ
●乳幼児健診対象者	4ヵ月児	令和4年10月16日～	令和4年11月22日
	7ヵ月児	令和4年7月16日～	令和4年8月22日
	12ヵ月児	令和4年2月16日～	令和4年3月22日

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
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
B C G 予防接種	13時～13時30分 ※申し込みが必要です。
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(TEL22-2219)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(TEL22-2108)です。

適正体重を維持しよう

本別町の令和3年度国保特定健診受診者の結果を北海道や国と比較すると、国や北海道よりもBMI25以上の肥満の割合が多いことがわかります。また生活習慣の質では運動習慣のある人が少なく、間食や甘い飲み物を毎日摂る人が多い結果となりました。自分の体の状態を知り、適正体重を維持することが大切です。

●BMI25以上(肥満)の割合



肥満は糖尿病・脂質異常症・高血圧などの生活習慣病の原因になります。気付かないうちに動脈硬化が進み、脳梗塞、心筋梗塞などの大きな病気につながります。

★自分で計算してみよう！

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

やせ：18.5未満
 普通：18.5以上25未満
 肥満：25以上

<体重1kg減らすには？>

脂肪1kgは7,000kcal。÷1ヵ月(30日)=1日-240kcalが必要。
 健康的な減量には活動量120kcal増と摂取量120kcal減の組み合わせがおすすめ！

↑増やす

体操 50分

または

山登り 20分

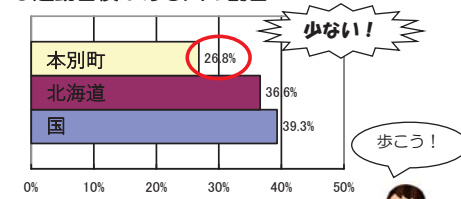
↓減らす

チョコクッキー 2枚

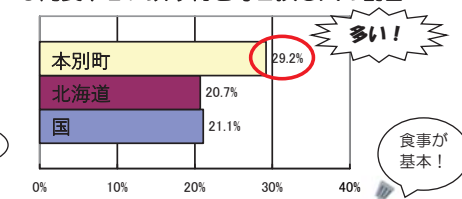
または

スポーツドリンク 1本

●運動習慣がある人の割合



●間食や甘い飲み物を毎日摂る人の割合



ご活用ください！

- ◎ウォーキング＆ランニングマップ
本別町内の2コースを紹介
・本別町ホームページに掲載
・体育館や健康管理センターに配置
- ◎本別町食生活改善推進員協議会
健康づくりのための料理講習会を開催
～随時会員募集中！お問い合わせは
健康管理センター(22-2219)へ～