

健康管理センター だより

2017.10.1
NO. 319

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)

インフルエンザ予防接種のお知らせ

町では、インフルエンザの感染を防ぎ健康な生活を送るとともに、社会的なまん延を防ぐことを目的として、予防接種を行います。

◎接種回数 【1歳～12歳】2回 【13歳以上】1回

◎接種場所および接種日

(1) 集団接種

- 今年度（平成30年3月31日まで）65歳以上の人で本別町に住民登録のある人。
※ただし、年度内60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器疾患等で身体障害者手帳1級を保持し、本別町に住民登録のある人も受けることができます。

日 程	受付時間	接種場所
11月 6日(月)	14時～15時	健康管理センター
11月 9日(木)	10時～11時 14時～15時	健康管理センター
11月14日(火)	14時～15時	勇足地区公民館
11月16日(木)	14時～15時	仙美里地区公民館
12月 5日(火)	14時～15時	健康管理センター

10月2日(月)から
受付開始!
[申込み・お問い合わせ]
健康管理センター
電話 22-2219

(2) 個別接種

町国保病院、ほんべつ循環器内科クリニックでの接種。

⇒ 詳しくは9月15日号「かけはし」をご覧ください。

◎各接種場所での接種対象及び自己負担額 (○…接種可能 ×…接種不可能)

対象年齢	集団接種(健管他)	町国保病院	ほんべつ循環器内科クリニック	自己負担額 1回
① 今年度65歳以上の人 今年度60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器疾患等で身体障害者手帳1級の認定を受けている人	○	○	○	1,500円
② 接種日において、13～18歳の人	×	○	○	1,500円
③ 接種日において、1歳～12歳の人 ※1歳未満は接種不可 ※初回接種時に12歳の方は、2回接種となります。	×	○	○	1,200円
④ 今年度64歳以下で、接種日において19歳以上の人	×	○	○	3,000円

※生活保護世帯は、④を除いて全額助成となります。事前に保健福祉課（総合ケアセンター）で証明書を受け取り、接種日に各医療機関窓口で提示してください。

個別接種は、直接医療機関にお申し込みください。

小児インフルエンザ予防接種

今年度より、町国保病院においてインフルエンザ予防接種とその他の予防接種を同時接種することが可能となりました。定期予防接種との同時接種をご希望の方は、健康管理センター（22-2219）までご予約ください。任意接種（インフルエンザを含む）のみ接種の方は、直接病院にご予約ください。

ほんべつ循環器内科クリニックでは、これまでどおり同時接種は可能ですが、インフルエンザ予防接種は、直接病院にご予約ください。

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～
10月16(月)・18(水)・20(金)	11月1日(水)
11月6日(月)、11月8日(水)	11月15日(水)

- ◎対象 年度内（平成29年4月1日～平成30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。

町国保病院町民ドックのお知らせ

検査：8時～	結果説明：1週間後、時間は病院より連絡があります。 脳ドックの結果説明日は別日程となります。	脳ドック併用可能日 昼食が出ます	ヘリカルCT併用可能日 (上限3人)
男性	12月以降の受付となります	-	-
女性	10月19(木)・26(木) 11月2日(木)・28日(火)	10月19日、10月26日 11月2日、11月28日	-

◎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歳の方は特定健診受診券（橙色）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）
甲状腺機能検査 +3,000円（女性のみ）
脳ドック +7,875円
骨粗しょう症健診 +2,000円
肺ヘリカルCT検査 +4,000円（※必要時、喀痰検査+1,500円）
ペフ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（TEL 22-2025、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。

10月の予定表

- 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、たまご教室、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 南地区集会場健康相談 すこやかルーム	3	4	5	6 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 自治連料理教室 カラー講座③	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	11 1歳6ヵ月 児健診 こころの健康相談 (医師相談)	12	13 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 カラー講座④	14 健康管理センターはお休みです。	15
16 すこやかルーム (身長、体重測定)	17	18 献血	19	20 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	21 健康管理センターはお休みです。	22
23 すこやかルーム	24	25 乳幼児健診 BCG 予防接種	26	27 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 こころの“ほっと”相談	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 平成28年1月6日～平成28年4月11日生まれ
- 乳幼児健診対象者
 - 4ヵ月児 平成29年5月28日～平成29年6月25日生まれ
 - 7ヵ月児 平成29年2月28日～平成29年3月25日生まれ
 - 12ヵ月児 平成28年9月28日～平成28年10月25日生まれ

～各事業の実施時間～	
すこやかルーム	10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～11時
自治連料理講習	10時～13時
1歳6ヵ月児健診	13時～
乳幼児健診	7ヵ月:13時～13時30分、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。
カラ－de 魅力 up 講座	10時～11時30分
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)	15時～17時 *事前に健康管理センター(TEL22-2219)に申し込みが必要です。

生活リズムと睡眠



「睡眠」は心身の疲労を回復し、翌日の活動に備えるという意味合いが大きいです。子どもにとってはそれだけではありません。

子どもは、眠っている間に出る様々なホルモンの作用で、骨や筋肉を育てたり、頭の働きを良くしたり、集中力・やる気・学習力を高めたりします。子どもは睡眠をとることで、心も体も成長させているのです。

子どもにとって十分な睡眠が大切な理由は、ぐっすり深く眠っている時に大事なホルモンがたくさん分泌されるからです。遅く寝るほどホルモンの分泌量が減少しますし、明るいところでも分泌量は減少するので、暗いところで寝ることも大切です。

子どもが良い睡眠をとるために効果的なのは、家庭での生活リズムを作ることです。朝早く起し、朝の光をたくさん浴びさせてください。光の刺激を受けることは、身体のリズムを整えることに役立ちます。また、起床・就寝、3食の食事時間を決めることで規則正しい生活リズムができてきます。特に朝食は身体を目覚めさせ、休息モードから活動モードへと切り替えてくれるのでとても重要です。

子どもは自分で生活リズムを整えることはできません。大人が環境を整えていく必要があります。子どもと一緒にぜひ家族の生活習慣も見直してみましよう。



今月は献血があります！



月 日	場 所	時 間
10月18日(水)	本別町役場(北2丁目) 本別町役場(北2丁目) 総合ケアセンター(太陽の丘)	10時～12時 13時15分～14時30分 15時～16時