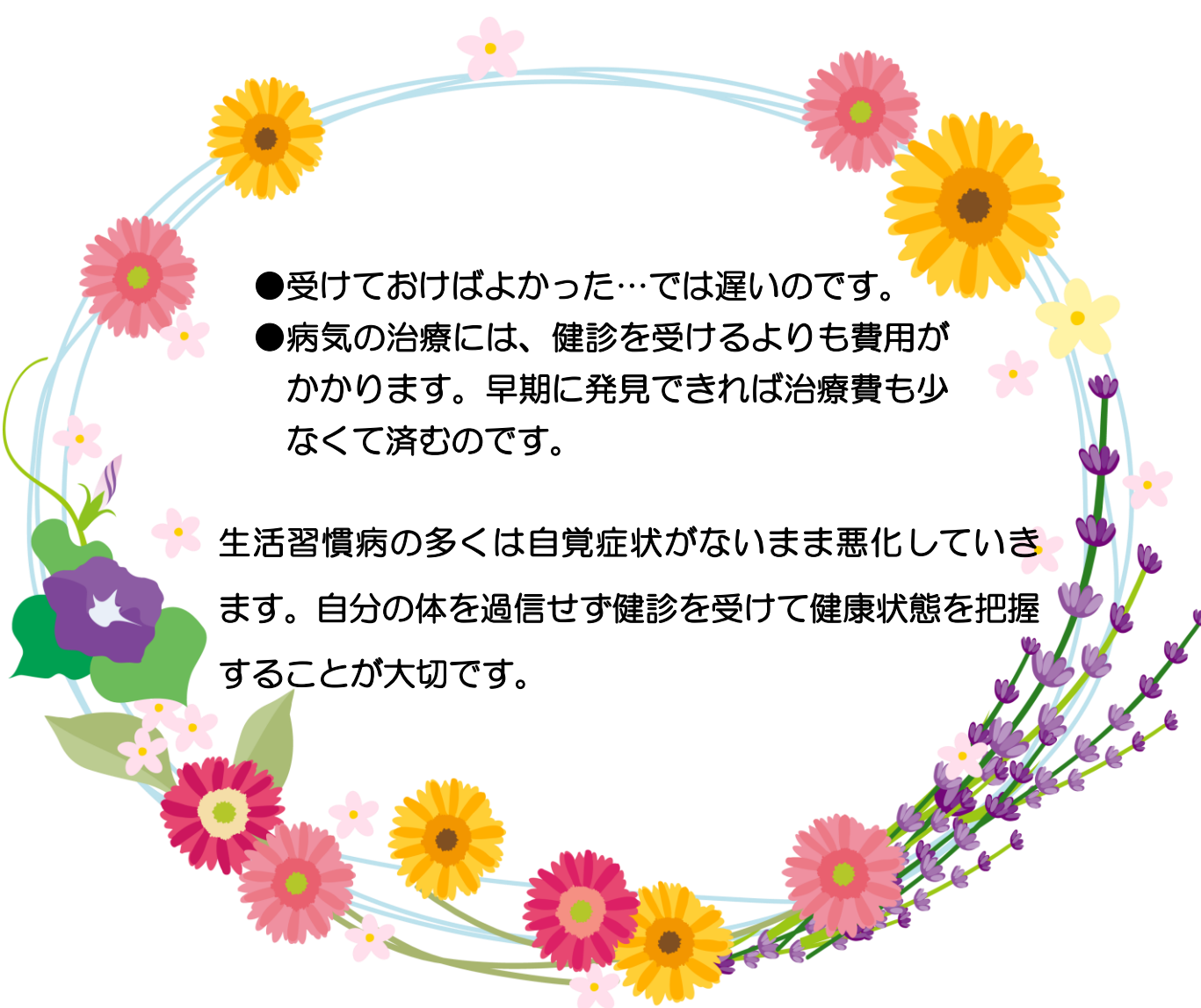


2023年度

健診ガイドブック

- 
- 受けておけばよかった…では遅いのです。
 - 病気の治療には、健診を受けるよりも費用がかかります。早期に発見できれば治療費も少なくて済むのです。

生活習慣病の多くは自覚症状がないまま悪化していきます。自分の体を過信せず健診を受けて健康状態を把握することが大切です。

本別町健康管理センター

TEL 22-2219

FAX 22-2916

健康ほんべつ21

平成17年度から計画推進された「第1次健康ほんべつ21」は平成29年度に見直され、第3次健康ほんべつ21として30年度よりスタートしています。この計画の中では、下記の目標が掲げられています。健康なからだづくりのために健康的な食生活・運動習慣を生活の中に取り入れていきましょう。そして、年に一度の健診を受けましょう。

☆健康ほんべつ21 みんなが健康でいられるために…



めざすもの

1. 食べることは健康の基本 毎日の食事で健康寿命をのばそう！

① バランスよく食べよう。

- ・1日3食食べよう ・主食、主菜、副菜をそろえよう ・もっと野菜を食べよう
- ・毎日、牛乳（乳製品）、大豆製品を食べよう

② 減塩に取り組もう。

- ・食塩摂取量の目標値を知ろう ◆男性1日7.5g未満、女性6.5g未満

③ 自分の適正体重を維持しよう。

- ・毎日体重を測ろう ・適正体重を知り、維持するように心がけよう

2. 楽しく身体を動かし、心も身体もすこやかになろう！

積極的に身体を動かし、健康づくり、生きがいくくり、仲間づくりをはじめよう！

① 積極的に身体を動かそう

- ・今より1,000歩（約10分）多く歩こう
- ・今より日常生活（仕事、家事）での活動を増やそう
- ・三日坊主を繰り返す気持ちで興味のあることからチャレンジしよう

② 身体活動を増やし適正体重を維持しよう

- ・週2回30分以上の運動を継続しよう
- ・各種サークルや講座、運動施設を積極的に活用しよう

3. いつまでも自分の歯でおいしく食べられ、健康でいきいきと自分らしく生きる

① むし歯や歯周病予防の知識を身につけよう

② むし歯や歯周病予防の技術を身につけよう

③ 自分の口の中の状態を知ろう

4. 働く世代や子育て世代のメンタルヘルス対策によりこころの健康を保とう！

① 自分のこころの健康を保とう

② まわりの人の心の不調に気づこう

ほんべつ健康ポイント事業のお知らせ

町では、町民の皆さんが健康づくりに関する取組をすすめるきっかけ作りのため、「ほんべつ健康ポイント事業」を実施します。本別町には、以下の課題があります。

- ①運動習慣のある人の割合（30.1%）が、国（40.4%）や道（38.5%）と比較して非常に低い
- ②メタボリックシンドローム該当者の割合（34%）が年々増加
- ③血糖・血圧が高い人が多い

これらを解決するため健診を受診してご自身の健康状態を確認しましょう。また、健康づくり活動に取組み、健康ポイントを貯めて健康寿命延伸を目指しましょう。ポイントを集めると、ゆうゆうカードに500ポイント付与します。ぜひご参加ください。

★対象者 18歳以上で本別町に住所を有するかた

どうやって参加すればいいの？

- ①スタンプカードを手に入れよう

スタンプカードは、**健康管理センター**で発行しています。



- ②ポイントをためよう！～目指せ6ポイント！～

健診・がん検診（職場健診、人間ドックの結果写し提出でも可）が要件です。その他、体育施設利用、各種運動教室参加などでポイントがたまります。



- ③申請しよう！

6ポイントたまったら、健康管理センターへ！「ゆうゆうカード」に500ポイント（500円相当）を付与します。



スタンプカードの有効期間は？

令和5年5月1日～令和6年3月31日

【注意点】

- ・カードの紛失や汚損による再発行はできません。
- ・事業に参加される場合、カードを忘れられるとポイントを付与ができませんので、ご注意ください。
- ・スタンプカードは、毎年4月に切り替えます。前年度に獲得したポイントは引き継ぎません。



問い合わせ先：本別町健康管理センター

健 診 項 目	対 象 者	掲載ページ
国保特定健診 	①本別町国民健康保険に加入する年度内 35 歳～受診日において 75 歳未満の町民 ②生活保護受給者（35 歳～74 歳） ★本別町国保加入者以外の方は、各医療保険者にお問い合わせください。	4
後期高齢者健診 	受診日に後期高齢者医療制度に加入している町民	6
胃がん検診 	年度内 40 歳以上の町民	7
ピロリ菌検査 	①年度内 35 歳以上の町民（町民ドック）：パプツァーゲッ・ピロリ ②年度内 20 歳以上の町民（対がん協会）：リボア・ピロリ	7
大腸がん検診 	年度内 40 歳以上の町民	8
肺がん検診	年度内 40 歳以上の町民	9
ヘリカルCT肺がん検診 	年度内 40 歳以上の町民 （ただし、町民ドック、JA 組合員施設ドックのオプションとして実施）	10
町民ドック 	①本別町国民健康保険に加入する年度内 35 歳以上の町民 ②年度内 35 歳～受診日 75 歳未満の町民で町国保病院と特定健診の委託契約を結んだ各医療保険者の被扶養者 ③後期高齢者医療制度に加入している町民 ④生活保護受給者（35 歳以上）	10
脳ドック 	年度内 35 歳以上の町民	11
肝炎ウイルス検診 	①年度内に 40 歳となる町民 ②年度内 41 歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがなく検診を希望する町民	11
前立腺がん検診 	年度内 50 歳以上の男性 （ただし、7月・2月の特定健診、町民ドックのオプションとして実施）	12
骨粗しょう症検診 	年度内 35 歳以上の町民 （ただし、7月・2月の特定健診、町民ドックのオプションとして実施）	12
エキノコックス症検診	② 小学3年生・中学2年生 ②18 歳以上の町民（5年に1度）：次回令和7年度	13
子宮がん検診 	①年度内 20 歳以上の女性	14
乳がん検診 	①個別検診：年度内 30 歳以上の女性 ②集団検診：年度内 40 歳以上の女性	15
成人歯科健診 	7月に実施する特定健診、後期高齢者健診受診者全員	16
PET 検診 	年齢制限なし	17



→健康ポイント対象事業

1. 国保特定健診

◆対象者

年度内 40 歳から受診日に 75 歳未満の本別町国民健康保険に加入する町民

※ただし本別町国民健康保険病院・本別町健康管理センターで行う特定健診は年度内 35 歳から受診可能です。また、生活保護受給者の人も受診できます。

◆検査項目

問診・身体計測、血圧測定	問診、身長、体重、腹囲、血圧測定
尿検査	尿糖、尿たんぱく
血液検査	脂質検査（中性脂肪、HDL・LDL コレステロール） 肝機能（AST、ALT、 γ -GTP） 血糖（空腹時血糖、HbA1c） 腎機能（クレアチニン、尿酸）
診察	医師による診察があります。
※詳細検査 心電図検査、貧血検査 眼底検査、クレアチニン	65 歳以上の人全員に心電図検査を行います。それ以外の方は、医師が必要と認めた場合行います。

◆自己負担額

1,500 円

(町負担金 厚生 5,760 円 町国保、循環器内科 6,330 円 あつま 6,330 円 しんどう医院 6,330 円 藤田クリニック 6,200 円 くりばやし医院 6,330 円 勤医協帯広 6,720 円)

生活保護世帯の人は無料

◆健診機関

実施場所	実施月日	申込み
本別町健康管理センター (検査機関：帯広厚生病院) 本別町北 6 丁目 11 番地 4	2023 年 7 月 4 日(火) ～7 日(金) 2024 年 2 月 6 日(火) ～7 日(水)	本別町健康管理センター(Tel22-2219)へお申込みください。 ※健康管理センターだよりで締切り日をお知らせします。
本別町国民健康保険病院 本別町西美里別 6-8	毎週金曜日(7月～)	希望日の 2 週間前までに本別町健康管理センターへお申込みください。
・国保特定健診		
・町民ドック	毎週火曜日	希望日の 2 週間前までに国保病院(Tel22-2025)に直接お申込みください。
ほんべつ循環器内科 クリニック 本別町南 1 丁目 6 番地	月～土	事前申込み不要 (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。)

ホームケアクリニック あづま 足寄町南5条3丁目	月～金	事前申込み不要 (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。)
しんどう医院 足寄町北1条3番地6	月～土	事前申込み不要 (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。)
藤田クリニック 池田町大通6丁目13番地	月～金	直接お申込み下さい。(TEL015-572-6020)
くりばやし医院 池田町東2条7-10	月～金、第1・3日曜日	事前申込み不要
勤医協帯広病院 帯広市西9条南12丁目4	月～土	事前申込み不要 (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。)
帯広厚生病院施設ドック 帯広市西14条南10丁目1	随時	対象は農協組合員のみとなっています。



健診受診の際は、特定健診受診券を忘れずに！

特定健診受診券は、本別町国民健康保険加入者に5月中旬に送付されます。特定健診を受ける際に必ず必要となりますので、お持ちでない場合は、本別町健康管理センターまでお問い合わせください。

特定保健指導で生活改善の
サポートを受けましょう。

特定保健指導とは…



特定健診の結果から、このままでは生活習慣病を発症するリスクが高いけれども生活習慣の改善による効果が見込める人に行われる保健指導です。保健師や管理栄養士による健康支援が受けられます。

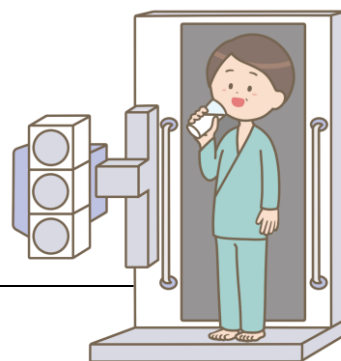
2. 後期高齢者健診

会 場	本別町健康管理センター (検査機関：帯広厚生病院)	本別町国民健康保険病院 結果説明：本別町健康管理 センター	ほんべつ循環器内科クリニック 結果説明：ほんべつ循環器 内科クリニック
対 象	後期高齢者医療制度（75歳以上）に加入している町民		
日 時	① 2023 年 7月4日（火）～7月7日（金） 受 付：6時45分～10時 ② 2024 年 2月6日（火）、2月7日（水） 受 付：7時30分～10時	7月～3月の毎週金曜日 検 査：8時～ 結果説明：1週間後 13時30分～ (8月を除く)	ほんべつ循環器内科クリニック に相談
自己負 担額	500 円（町負担金 厚生：6,760 円 町国保、循環器内科：7,330 円） ※生活保護世帯の人は無料		
内 容	身長・体重・腹囲・血圧測定、尿検査、血液検査 ※ 医師の指示により貧血検査・心電図検査・眼底検査（クリニックでは不可）・クレアチニン検査 があります。 ※ 全員に心電図検査を行います。		
申込み	本別町健康管理センター（Tel22 ー2219）へお申込みください。 ※健康管理センターだよりで締 切り日をお知らせします。	実施希望日の2週間前まで に本別町健康管理センター （Tel22ー2219）へお申込 みください。 ※健康管理センターだより で随時、日程等をお知ら せします。	事前申し込み不要



3. 胃がん検診

会 場	本別町健康管理センター（実施機関：帯広厚生病院）
対 象	年度内 40 歳以上の町民
日 時	① 2023年 7月4日（火）～7日（金） 受 付：6時 45 分～10 時 ② 2024年 2月6日（火）、2月7日（水） 受 付：7時 30 分～10 時
自己負担額	胃がん検診：2,000 円（町負担金 5,700 円） ※生活保護世帯の人は無料
内 容	胃バリウム検査
申込み	本別町健康管理センター（Tel22-2219）へお申込みください。 ※健康管理センターだよりで締切り日をお知らせします。



4. ピロリ菌検査

採血によるペプシノーゲン・ピロリ菌検査を町民ドックのオプションとして実施しています。ペプシノーゲン検査は、胃粘膜の萎縮の広がりや程度、胃液の分泌機能、胃粘膜の炎症の有無が分かります。

また、便検査によるヘリコバクター・ピロリ菌検査を 8 月の肺がん検診、子宮・乳がん検診において実施しています。ピロリ菌は胃炎や胃潰瘍を引き起こす細菌で日本では約 6000 万人がピロリ菌に感染していると考えられています。

会 場	町民ドック：本別町国民健康保険病院 8 月の肺がん検診：各会場 子宮がん・乳がん検診：本別町健康管理センター
対 象	①年度内35歳以上の町民（町民ドック） ②年度内20歳以上の町民（8月の肺がん検診時、子宮がん・乳がん検診時）
日 時	町民ドックのオプション、8 月の肺がん・子宮がん・乳がん検診時（単独受診可）
自己負担額	①血液検査：町民ドックオプション 1,500 円（町負担金 1,500 円） ②便検査：集団肺がん・乳がん・子宮がん検診時 1,600 円（町負担金 1,920 円）
内 容	①血液検査（町民ドックオプション）：ペプシノーゲン・ピロリ菌検査 ②便検査（肺がん・乳がん・子宮がん検診時）：ヘリコバクター・ピロリ菌検査
申込み	町民ドックは申込み先である本別町国民健康保険病院（Tel22-2025）へお申込みください。肺がん・乳がん・子宮がん検診時に行う検査についてはセンターだより等で日程をお知らせします。

5. 大腸がん検診

会 場	本別町健康管理センターほか 実施機関：帯広厚生病院（7月・2月）対がん協会（8月）
対 象	年度内 40 歳以上の町民
日 時	2023年 ①7月4日（火）～7日（金） 受 付：6時45分～10時 ②8月4日（金）、8月11日（金） 受 付：乳・子宮検診受付時間内 ③8月17日（木）、8月18日（金）、8月21日（月）、8月22日（火） 受 付：肺がん検診受付時間内 2024年 ④2月6日（火）、7日（水） 受 付：7時30分～10時
自己負担額	厚生病院大腸がん検診：700 円 対がん協会大腸がん検診：800 円 （町負担金 厚生70円 対がん協会1,972円） ※生活保護世帯の人は無料
内 容	便潜血検査（2 日法）
申込み	本別町健康管理センター（TEL22-2219）へお申込みください。 ※健康管理センターだよりで締切り日をお知らせします。



6. 肺がん検診

会 場	本別町健康管理センターほか 実施機関：帯広厚生病院（7月・2月）、対がん協会（8月）
対 象	年度内 40 歳以上の町民
日 時	2023年 ①7月4日（火）～7日（金） 受 付：6時45分～10時 ②8月17日（木）、8月18日（金）、8月21日（月）、8月22日（火） 受 付：肺がん検診受付時間内 ※受付時間・会場等につきましては、7月に送付されます肺がん検診案内通知をご参照ください。 2024年 ③2月6日（火）、7日（水） 受 付：7時30分～10時
自己負担額	胸部レントゲン撮影：800円（町負担金 厚生 740円、対がん 1,543円） 町民ドックは 10,000円に含む 喀痰検査－必要者のみ 厚生 1,000円、対がん協会 1,500円（町負担金 厚生 1,420円、対がん 1,547円） ※生活保護世帯の人は無料
内 容	胸部レントゲン検査
申込み	7月・2月の検診については、本別町健康管理センター（TEL22-2219）へお申込みください。締切日等は健康管理センターだよりをご参照ください。 8月の肺がん検診については事前申込み不要。



7. ヘリカル CT 肺がん検診

会 場	本別町国民健康保険病院、厚生病院
対 象	年度内 40 歳以上の町民
日 時	町民ドック、帯広厚生病院施設ドック（ただし JA 組合員のみ）のオプションとして実施
自己負担額	4,000 円（町負担金 町国保 9,000 円 厚生 7,000 円） 喀痰検査（必要者のみ）町国保 1,500 円（町負担金 1,500 円） 厚生病院施設ドック 4000 円に含む
内 容	ヘリカル CT 検査
申込み	町民ドックオプション：本別町国民健康保険病院（Tel22-2025）へお申込みください。 帯広厚生病院施設ドック：組合員のかたは直接 JA へお申込みください。

8. 町民ドック

会 場	本別町国民健康保険病院
対 象	① 本別町国民健康保険に加入する年度内 35 歳以上の町民 ② 年度内 35 歳～受診日 75 歳未満の町民で町国保病院と特定健診の委託契約を結んだ各医療保険者の被扶養者 ③ 後期高齢者医療制度に加入している町民 ④ 生活保護受給者（年度内 35 歳～）
日 時	毎週火曜日（8 月を除く） 検 査：8 時～ 結果説明：後日結果説明
自己負担額	10,000 円（町負担 20,450 円） 生活保護受給者は無料 ●オプション 骨粗しょう症検診：2,000 円 甲状腺機能検査：3,000 円 脳 ド ッ ク：10,000 円 前 立 腺 検 査：2,000 円 ヘリカル CT 肺がん検診：4,000 円 ペプシノーゲン・ピロリ菌検査 1,500 円
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 ●オプション 骨粗しょう症検査、甲状腺機能検査（女性のみ）、前立腺検査（50 歳以上の男性）、脳ドック、ヘリカル CT 肺がん検診（40 歳以上）、ペプシノーゲン・ピロリ菌検査
申込み	本別町国民健康保険病院（Tel22-2025）へお申込みください。 ※健康管理センターだよりで随時、日程等をお知らせします。

※R2 年度より昼食は出ません。

9. 脳ドック

会 場	本別町国民健康保険病院
対 象	年度内 35 歳以上の町民
日 時	木・金曜日（8 月を除く） 健康管理センターだよりで随時日程についてお知らせしています。 検査：8 時～ 結果説明：13 時 30 分～（別日程）
自己負担額	10,000 円（町負担 38,000 円） 生活保護受給者は無料
内 容	●MRI、MRA、血液検査、尿検査、心電図、頭部・頸椎 X 線
申込み	検査希望日の 2 週間前までに本別町健康管理センター（TEL22-2219）へお申込みください。 ※健康管理センターだよりで随時日程等をお知らせします。

10. 肝炎ウイルス検診

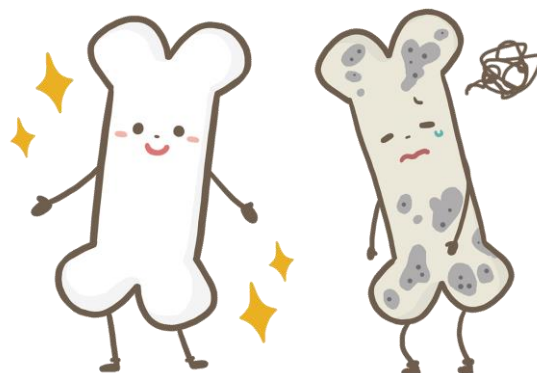
会 場	特定健診オプション：本別町健康管理センター 町民ドック：本別町国民健康保険病院
対 象	① 年度内に 40 歳となる町民 ② 年度内 41 歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがなく検診を希望する町民
日 時	① 7 月、2 月の特定健診受診者のオプションとして実施 ② 町民ドックは検査項目に含まれる
自己負担額	特定健診オプション：1,600 円（町負担 1,810 円） 町民ドックは自己負担額（10,000 円）に含む 生活保護受給者は無料
内 容	●問診、血液検査
申込み	7 月、2 月の特定健診オプションについては、本別町健康管理センター（TEL22-2219）へお申込みください。

11. 前立腺がん検診

会 場	特定健診オプション：本別町健康管理センター 町民ドックオプション：本別町国民健康保険病院
対 象	年度内に50歳以上の男性
日 時	① 7月、2月の特定健診受診者のオプションとして実施 ② 町民ドックのオプションとして実施
自己負担額	特定健診オプション：2,750 円（町負担なし） 町民ドックオプション：2,000 円（町負担なし）
内 容	●血液検査
申込み	・7月、2月の特定健診オプションについては、本別町健康管理センター（Tel22-2219）へお申込みください。 ・町民ドックオプションについては、本別町国民健康保険病院（Tel22-2025）へお申込みください。

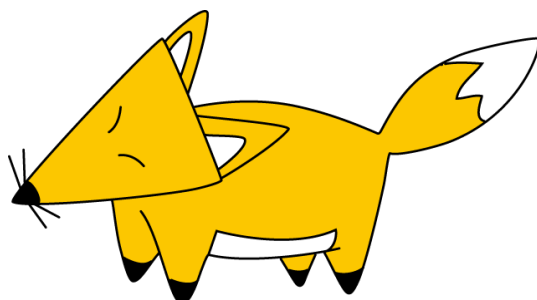
12. 骨粗しょう症検診

会 場	特定健診オプション：本別町健康管理センター 町民ドックオプション：本別町国民健康保険病院
対 象	年度内に35歳以上の町民
日 時	① 7月、2月の特定健診受診者のオプションとして実施 ② 町民ドックのオプションとして実施
自己負担額	特定健診オプション：1,540 円（町負担なし） 町民ドックオプション：2,000 円（町負担なし）
内 容	前腕骨密度測定
申込み	・7月、2月の特定健診オプションについては、本別町健康管理センター（Tel22-2219）へお申込みください。 ・町民ドックオプションについては、本別町国民健康保険病院（Tel22-2025）へお申込みください。



13. エキノコックス症検診

会 場	町国保病院、ほんべつ循環器内科クリニック
対 象	今年度については小学3年生・中学2年生 18歳以上の町民は次回実施年度が令和7年度となっています
日 時	小中学生：通年（ほんべつ循環器内科クリニック、町国保病院内科外来）
自己負担額	小中学生：無料（町負担 1,300 円）
内 容	血液検査
申込み	申込み不要



14. 子宮がん検診

会 場	●個別検診			
	1	坂野産科婦人科	帯広市西 9 条南 10 丁目 1 ☎0155-26-1188 ★月・火・水・金曜日 9 時～12 時、14 時～16 時 30 分 ★木・土曜日 9 時～12 時	予約 優先
	2	慶愛病院	帯広市東 3 条南 9 丁目 2 ☎0155-22-4188 ★月・水・金曜日 8 時 30 分～11 時、13 時 30 分～16 時 ★火・木・土曜日 8 時 30 分～11 時	予約 不要
	3	帯広協会病院	帯広市東 5 条南 9 丁目 2 ☎0155-22-6600 ★月～金曜日 8 時 30 分～11 時 ★第 1・3・5 土曜日 健診センターにて完全予約制 8 時 30 分～10 時	要予約
	4	帯広厚生病院	帯広市西 14 条南 10 丁目 1 ☎0155-65-0101 ★月・水・木・金曜日 8 時～11 時 ★火曜日 8 時～11 時 ※2 年以内に当院婦人科受診歴があれば予約可能	予約 不要
	5	慶愛女性クリニック	帯広市西 23 条南 2 丁目 16 ☎0155-61-1155 ★月～金曜日 9 時～11 時 13 時 30 分～16 時	要予約 Web 可
	6	帯広レディースクリニック	帯広市西 3 条南 4 丁目 14 ☎0155-22-3773 ★月・火・水・金曜日 9 時～11 時 30 分、14 時～16 時 30 分 ★木曜日 9 時～11 時 30 分	要予約
	7	足寄町国保病院	足寄町南 2 条 3 丁目 1 ☎0156-25-2155 ★原則第 2・4 金曜日 変更になる可能性があるため、病院にご確認ください。 ※事前に健康管理センター（22-2219）にお申し込みが必要です。	要予約
●集団検診：本別町健康管理センター				
対 象	年度内 20 歳以上の女性			
日 時	●個別検診 2023 年 4 月 1 日～2024 年 3 月 31 日 ●集団検診 2023 年 8 月 11 日（金・祝日）午前・午後詳細は健康管理センターだよりでお知らせします。			
自己負担額	個別検診：頸部検診 1,500 円 （町負担 厚生：5,804 円、厚生以外：5,879 円、足寄：5,188 円） 頸部・体部検診 2,300 円 （町負担 厚生：10,680 円、厚生以外：9,731 円、足寄：8,980 円） 集団検診：頸部検診 1,500 円（町負担 4,605 円） 体部検診 800 円（町負担 1,840 円） 子宮がん経膈超音波検査 1,100 円（町負担なし） 生活保護受給者は無料			
内 容	細胞診、経膈超音波検査			
申込み	・ 個別検診は、帯広市内医療機関受診の際は、健康管理センターへの事前申込みは不要です。本別町民であることを病院にお申し出ください。申し出がない場合、助成が受けられない事があります。（事前に予約が必要な医療機関がありますのでご注意ください。） 足寄町国保病院で受診の際は、事前に健康管理センター（TEL22－2219）にお申し込みが必要です。 ・ 集団検診は、本別町健康管理センター（TEL22－2219）にお申込みください。健康管理センターだより等で締切日をお知らせします。			

15. 乳がん検診

これまで乳がん検診はマンモグラフィと視触診を実施していましたが、国の指針が変更され、平成 28 年度から基本はマンモグラフィ単独検診となります。

会 場	●個別検診			
	1	帯広協会病院	帯広市東 5 条南 9 丁目 2 ☎0155-22-6600 ★月～金曜日 8 時 30 分～11 時	要予約
	2	帯広厚生病院	帯広市西 14 条南 10 丁目 1 ☎0155-65-0101 ★月・金曜日 13 時～15 時 15 分 ★水曜日 13 時～14 時 ※電話受付は平日 8 時 30 分～16 時 30 分	要予約
	3	帯広第一病院	帯広市西 4 条南 15 丁目 ☎0155-25-3121 ★月～金 8 時 30 分～10 時	要予約
	4	北斗病院	帯広市稲田町基線 7 番地 5 ☎0155-47-7777 ★月～金曜日 ①12 時 15 分受付 ②12 時 30 分受付	要予約
	5	上徳整形外科・乳腺外科	帯広市東 4 条南 18 丁目 1 ☎0155-25-1255 ★月・火・木・金 9 時～11 時 30 分、13 時 30 分～15 時 ★第 1・3・5 土曜日 9 時～11 時 30 分	予約 優先
	6	めぐみ乳腺クリニック	帯広市柏林台中町 2 丁目 2 番地 32 ☎0155-67-5027 ★月・水・木 } 9 時～12 時 30 分、14 時～16 時 30 分 ★第 1・3・5 金曜日 } ★火曜日 9 時～12 時 30 分 ★第 1・3・5 水曜日 17 時 30 分～19 時 ★第 2・4 金・土曜日 9 時～13 時 30 分	要予約
●集団検診：本別町健康管理センター				
対 象	年度内 30 歳以上の女性（集団検診については 40 歳以上）			
日 時	●個別検診 2023 年 4 月 1 日～2024 年 3 月 31 日 ●集団検診 2023 年 8 月 4 日（金）、8 月 11 日（金・祝日） 午前・午後 詳細は健康管理センターだよりでお知らせします。			
自己負担額	個別検診：30～49 歳 1,900 円（厚生：5,932 円、厚生以外：5,526 円） 50 歳以上 1,900 円（厚生：7,450 円、厚生以外：3,710 円） 集団検診：40～49 歳 1,900 円（町負担 4,612 円） 50 歳以上 1,900 円（町負担 3,655 円） 生活保護受給者は無料			
内 容	マンモグラフィ、視触診（協会病院：希望者は実施、上徳：マンモの濃度により実施）			
申込み	・個別検診は健康管理センターへの事前申込みは不要です。本別町民であることを病院にお申し出ください。申し出がない場合、助成が受けられない事があります。（事前に予約が必要な医療機関がありますのでご注意ください。） ・集団検診は、本別町健康管理センターにお申込みください。健康管理センターだより等で締切日をお知らせします。			



16. 成人歯科健診

会 場	本別町健康管理センター
対 象	7月の特定健診・後期高齢者健診受診者全員
日 時	2023年7月4日（火）、7月5日（水）、7月6日（木）、7月7日（金） 午前6時45分～10時
自己負担額	無料
内 容	問診、歯科健診
申込み	7月実施の特定健診・後期高齢者健診の受診者全員に行いますので、申込みは不要です。

なぜ、特定健診・後期高齢者健診の中で歯科健診をするの…？

わたしたちが生きていくためには栄養や水分をとるために食べたり飲んだりすることが欠かせません。また、口は言葉を話すためにもとても大切な器官です。

近年、多くの調査研究からメタボリックシンドロームとお口の健康、とりわけ“歯周病”が心臓病、糖尿病、肥満など全身の健康に深く関係していることがわかりました。

★心臓病（狭心症、心筋梗塞、細菌性心内膜炎など） 脳梗塞

歯周病になるとその原因となる細菌が血液中に入り、心臓などに感染を引き起こす場合があります。また、歯周病細菌が血管内に細菌の塊を作り、動脈硬化を促進すると考えられています。

★糖尿病

歯肉の炎症から産生される炎症性サイトカイン（脂肪から産生されるたんぱく）のひとつであるTNF- α が血糖をコントロールするインスリンの働きを妨げます。歯周病が重症化すると血糖コントロールが悪化するとされています。

★肺炎

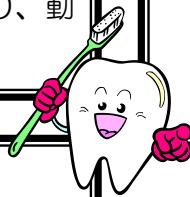
歯周病菌が誤って肺に入り肺炎を起こします。

★肥満

しっかりとよくかんで食べることで少量でも満腹を感じることができます。

★早産・低体重児出産

歯周病菌が作り出す炎症物質が早期の子宮収縮を引き起こします。



お口の健康を保つということは全身の健康を保つことと同じくらい大切なことなのです。そのため、本別町では、お口の状態を振り返る機会として、また、歯周病・虫歯の早期発見・早期治療のため特定健診・後期高齢者健診の中に歯科健診を組み入れているのです。

17. PET検診

会 場	社団法人 北斗 北斗病院検診センター 住所：帯広市稲田基線 7 番地 5 電話：0155-47-7777
対 象	特に年齢制限なし（一般的には 20 歳以上）
日 時	随時 ※事前申し込みにより検診日を決定
自己負担額	①PET 検診 68,700 円（税込み） ※一般料金（町の業務協定外の場合）自己負担 73,700 円 昨年度まで実施されていた PET 乳がん検査は、上記①の PET 検診にてがん診断が可能となったため廃止されました。
内 容	PET 検査、CT 検査、MRI 検査、エコー、生化学検査（血液、尿、便）など ※ PET とは「陽電子放射断層撮影」という意味で、特殊な検査薬で「がん細胞に目印をつける」ことにより、従来の検査に比べて小さながん細胞まで発見することができる検査です。ただし、すべてのがん細胞を見つけられるわけではありません。 ※ 強力な磁気を使う検査のため、体内に外科用のクリップ、心臓ステント等の金属やペースメーカーが入っている人は、検査が受けられない場合がありますので、事前に主治医にお問い合わせください。 ※ 血糖値が高い場合、正確な診断ができないことがありますので、糖尿病治療中の人は北斗病院にお問い合わせください。
申込み	直接、北斗病院検診センターに申込み 住所：帯広市稲田基線 7 番地 5 電話：0155-47-7777
同意書	同意書の署名について ⇒PET 検診終了後に本別町に受診者の情報が伝えられます。 検診前に情報を提供するための「同意書」に署名をいただきます。

