

ふれあいプラザ だより

なぜ健診が大切なの？

心筋梗塞や脳卒中は、ある日突然おこると考えがちですが、血圧や血糖などが少しずつでも高い状態が長期間続くことで、徐々に血管が傷んで起こります。しかし、痛いなど自覚症状はほとんどありません。そこで、ご自身で高血圧や高血糖などの血管を傷める値がないか知っていたく唯一の方法が健診となります。

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当 / 地域包括支援センター ☎ 2-5555

平成24年度

健康診査のご案内

※4月2日(月)より受付開始

■上土幌町国保特定健診 平成22年度
590名が受診 受診率45・1%

特定健診が始まって5年がたちます。平成24年度は受診率65%を目標にしていますが、今後も、より多くの方に受診していただきたいと思えます。医療費は年々増加していますので、

保険料負担を増やさないためにも、早期治療や予防を目的とした健診は大切になります。

■国保特定健診・行政区別受診率

平成22年度は、50%以上と高い受診率となった行政区は10ヶ所ありました。行政区集会などに出席講座を行っ

ていますので、ぜひご利用ください。



■50%以上の地区
2区・15区・17区・清水谷・東居辺・北門・上音更・勢多・ぬかびら源泉郷・三股

■治療中の方へ

治療中の方も、特定健診の対象となることから案内などはさせていただきます。血液検査を病院でも、自分で値がわからない、一部の検査しかしていない、またはがん検診を受けていない方には健診をお勧めします。

◆40～74歳の国保加入者の方
◆75歳以上等の後期高齢者医療制度加入者の方

※¹ A ふれあいプラザで行う
集団健診(5月、9月、1月)

※¹ B 病院でしっかり検診
人間ドック

※² C 忙しい人にお勧め
恵愛会特定健診

ふれあいプラザに申込み

十勝恵愛会病院に直接申込み

《国保特定健康診査・後期高齢者健康診査について》

ご自分の都合のよい検診を1つお選びください。
(年度1回助成)

※¹ A、Bの検診は、がん検診も同時にできます。

※² Cの検診は、国保加入者のみとなります。

A ふれあいプラザで行う**集団健診**

- ◆健診内容 身体測定、血圧測定、血液・尿検査、問診
(心電図・眼底検査は国保加入者のみ)
- ◆個人負担 国保加入者 1,300円 後期高齢者医療度加入者 無料

日時	実施機関	申込締切日	オプション検診
5/29(火)～6/1(金)	帯広厚生病院	5/10(木)	がん検診(胃・肺・大腸)・肝炎検診(初回者のみ)・骨粗鬆症検診(節目の女性)・前立腺がん検診・エキノコックス症検診
9/10(月)	結核予防会	8/20(月)	
1/29(火)～1/31(木)	帯広厚生病院	1/10(木)	

- ※オプション検診には別途自己負担がかかります。
- ※加入している医療保険に関係なく20～39歳の方、生活保護受給者の方は受診できます。
個人負担～20歳代(7,300円)、30歳代(3,700円)、40歳以上の生活保護(無料)
- ※託児をご希望の方はお申し込みの際にご相談ください。

B 病院でしっかり健診**人間ドック**

- ◆健診内容 健康診査(血液・尿検査、心電図・眼底検査、診察)、超音波検査、視力聴力検査、胃・肺・大腸がん検診
(医療機関によって検査内容が異なりますのでお問い合わせください。)

医療機関	個人負担金	オプション検診
十勝恵愛会病院	16,500円	なし
帯広厚生病院	21,750円	子宮・乳がん検診 前立腺がん検診など
音更宏明館病院	20,000円 (前立腺など腫瘍マーカー含む)	子宮・乳がん検診
帯広徳州会病院	17,550円 (MRI、前立腺など腫瘍マーカーなど含む)	乳がん検診など

- ※オプション検診には別途自己負担がかかります。

C 忙しい人にお勧め**恵愛会特定健診**

- ◆日 時 火曜日 ※時間をご相談の上決定いたします。(外来診療前)
- ◆健診内容 身体測定、血圧測定、血液・尿検査、問診、心電図・眼底検査、診察
- ◆個人負担 1,300円

(注) 健康診査は申込順となりますので、定員となった場合は日時など希望に添えないことがあります。

※お問い合わせは、健康増進担当まで

！ 特定健診受診券について重要なお知らせ

受診する際に受診券を提示しないと、医療機関によっては受診できない、または全額自己負担になる場合があります。特定健診を受診するまで大切に保管ください。

＜国保加入者の場合＞

4月中旬頃に健診案内とともに郵送します。(紛失した場合は再発行いたします。)

＜協会けんぽ(全国健康保険協会)加入者の場合＞

4月頃に、協会けんぽから事業所(会社)に送付する予定です。(被扶養者用)

※9月10日(月)にふれあいプラザで結核予防会が行う特定健診をぜひご利用ください。

入手方法は、医療保険者ごとに異なりますので、直接加入されている保険者にご確認ください。

ふれあいプラザ だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当 / 地域包括支援センター ☎ 2-5555

母子手帳の交付は事前に 電話予約をお願いします

母子手帳と妊婦健康診査を助成するための受診票などをお渡ししています。受診票の準備などがありますので、事前にふれあいプラザまで予約をお願いします。

◆手続場所

ふれあいプラザ

◆手続日時

平日

9時～17時

※仕事の関係などで、都合がつかない方はご相談ください

◆対象

病院で妊娠と診断された妊婦さん



平成24年度

がん検診のご案内

◆対象者 20歳以上の方で、下記の検査等の機会がない方(年度中1回の受診)

検診名	内容	個人負担		
		20～29歳	30～39歳	40歳以上
胃がん検診	胃バリウム検査	4,500円	2,300円	1,400円
肺がん検診	胸部レントゲン検査	1,300円	700円	400円
大腸がん検診	便潜血検査	1,500円	800円	500円

※40歳以上の生活保護受給者は無料です。

※託児をご希望の方はお申し込みの際にご相談ください。

◆日時 5月29日(火)～6月1日(金)午前中

【9月10日(月)、1月29日(火)～31日(木)も行います。】

◆場所 ふれあいプラザ

◆申込先 ふれあいプラザ

◆締切日 5月10日(木)



※お問い合わせは、健康増進担当まで

大腸がん検診無料クーポン券について

該当される方へ「無料クーポン券」を5月頃に発送する予定です。

ふれあいプラザで行う大腸がん検診でご利用できますので、ぜひ活用ください。



▼大腸検診無料クーポン対象年齢

年齢	生年月日
40歳	S46.4.2～S47.4.1
45歳	S41.4.2～S42.4.1
50歳	S36.4.2～S37.4.1
55歳	S31.4.2～S32.4.1
60歳	S26.4.2～S27.4.1

※お問い合わせは、健康増進担当(浅井)まで

◆内容

母子手帳交付に伴う申請書の記入
各種健診助成に関する書類配布
妊婦相談 他

◆持ち物 特になし

◆所要時間 30分程度

※お問い合わせは、健康増進担当まで

生活習慣改善啓発教室

2月13日(月)、上士幌町商工会女性部を対象に生活習慣改善を目的とした教室『働く人のボディメイキング』を開催しました。



教室では、管理栄養士による栄養講話や、運動講師ライツトネスイーンストラクタ―による椅子を使用した足腰に負担の少ない有酸素運動が行われま

した。参加者からは「食事について見直す気になった」「久しぶりの運動だったが、楽しかった」と好評でした。「自分の職場に来てほしい」などの希望がありましたら、ご相談ください。

平成24年度 予防接種のご案内



平成24年4月より予防接種ができる医療機関が増え、十勝恵愛会病院、はげあん診療所、音更こどもクリニックの3ヶ所となります。予防接種の種類によって、接種できる医療機関が異なりますので、ご注意ください。
※詳細は個別にご案内いたします。

予防接種	対象年齢	予 約			受付時間		
		恵	は	音	十勝恵愛会	はげあん	音更こども
麻疹風疹混合	I期 1歳～2歳未満	◎		○	原則 第2・4火曜日 14:00～14:30	9:30～15:30 (土曜日除く)	月火木金 (第2・3火曜日 日午後休診) 9:00～11:00 14:30～17:00
	II期 5歳～7歳就学前	◎		○			
	III期 中1年		◎	○			
	IV期 高3年		◎	○			
	IV期 高3年(上高生)	○			4/18(木)		
麻疹	※アレルギー、罹患などで混合ワクチン接種を行えない者	◎	◎	◎	原則 第2・4火曜日 14:00～14:30		
風疹							
三種混合	3ヶ月～7歳6ヶ月	◎		○	原則 第2・4火曜日 13:30～14:00		水土 9:00～12:30
二種混合	11歳～13歳未満		◎	○	5/7(月) 10/22(月)		
ポリオ	2ヶ月～7歳6ヶ月	○					
BCG	3ヶ月～6ヶ月	◎			原則 第1・3火曜日 13:30～14:00		
ヒブ 肺炎球菌	2ヶ月～4歳	◎		◎			
子宮頸がんワクチン	中1年～高1年 高2は初回接種済者		◎	◎			

「恵」=十勝恵愛会病院 「は」=はげあん診療所 「音」=音更こどもクリニック

◎=予約必要(1週間前まで) ○=予約不要

◆持ち物 母子手帳

健康保険証及び乳幼児医療費受給者証または子ども医療費受給者証
予診票(事前に配布します。無い場合はふれあいプラザまでご連絡ください。)

※お問い合わせは、健康増進担当(河野)まで