

※掲載している催しは、中止・延期になる場合があります。

3月11日は世界腎臓デー

毎年3月第2木曜日は世界腎臓デーです。腎臓病の予防や重症化予防の必要性について、世界各地で啓発活動が行われます。

腎臓に目を向け、生活習慣の見直しをしましょう。

市健康づくり推進課
☎(21)1117

腎臓の役割

腎臓は腰の辺りに2個あり、握りこぶしくらいの大きさでそら豆のような形をしています。

腎臓は、毎日200リットルの血液をろ過して老廃物

を尿として体外に排泄し、体の中をきれいに保ちます。 私たちの体を健康に保つために重大な役割を担っており、正に「肝腎かなめ」の臓器です。

慢性腎臓病とは

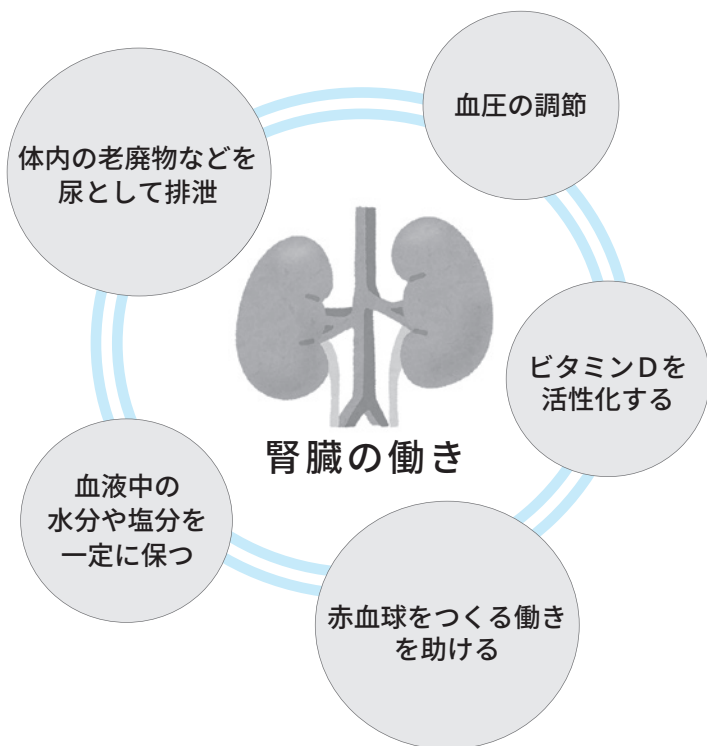
CKD（慢性腎臓病）とは、腎臓の働き（GFR）が健康な人の60%以下に低下する、またはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を言います。高血圧、糖尿病、コレステロールなどが高い場合はCKDの危険因子です。

さらにCKDは、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子になっています。つまり、腎臓を守ることが心臓や脳を守ることもつながります。

新型コロナウイルス感染症とCKD

新型コロナウイルス感染症は重症肺炎を引き起こすのみならず、在宅で長時間

過ごすことで引き起こされる運動不足、受診控えによる適切な治療の遅延など様々な影響により、呼吸器以外の多くの疾患にも多大な影響を及ぼしています。 新型コロナウイルス感染症の予防と、規則正しい生活習慣・バランスの取れた食事・適度な運動を主軸とした生活を送り、継続した取組を行っていくことがCKDの予防にもなるのです。

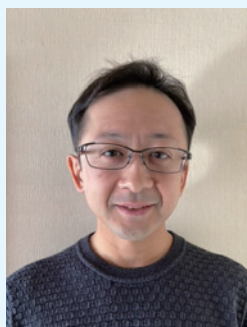


腎臓についてのパネル展示

日程 3月1日(月)～12日(金)
場所 市役所1階エレベーターホール横
☎ 市健康づくり推進課
☎ 21-1117

腎臓専門医のメッセージ

別府医療センター
腎臓内科医長
菊池秀年先生



「ヒトの寿命は腎臓で決まる」と言われるほど、腎臓が果たす役割は生きがいのある人生に大きく影響しています。

ここで、改めてご自身を振り返ってみてください。腎臓病予防への対策は日々生活の中で十分に取り組んでいますか。食事内容や運動内容は腎臓病予防のうえで十分かつ適切でしょうか。必要視される薬物療法は十分に実施されていますか。

今一度、腎臓病予防に着目し、何をすべきなのか思い描いてみましょう。

※掲載している催しは、中止・延期になる場合があります。

健康づくり推進課 からのお知らせ

申込方法 電話で左記へお
申し込みください。

場所・申問 市健康づくり
推進課（別府市保健セン
ター内） ☎21-1117

■育児相談会

子どもの成長・発達などの
相談や、妊婦さんの健康相談

日時 3月11日(木)
10時～16時

内容 身長・体重測定、
子育て・栄養相談など

相談員 管理栄養士、保健師

■こどもの発達相談会

言葉が遅いなどの言葉の
相談、動きが激しい、人見知
りなどのかかわり方の相談

日時 3月15日(月)
9時～15時

相談員 心理職、保健師、
作業療法士、言語聴覚士

※定員に達した場合、お断
りすることがあります。

■離乳食スタート講座

日時 3月23日(火)
13時30分～

対象 概ね3～5か月児の
保護者（先着15組）

内容 歯科と離乳食の話
（離乳食開始から）

場所・申問 東部保健所
☎(67)2511

■個別離乳食相談会

日時 3月22日(月)、24日(水)
10時～16時

対象 概ね9～11か月児の
保護者（先着10組）

内容 離乳食の話、相談

■こころの相談会

悩み事がある、気分が沈み
がち・イライラするなどの不
調が続いている人の相談

相談員 公認心理師

◎対面相談 ※前日までに
申込み（匿名も可）。

日時・定員
・3月11日(木) 9時～16時
4人（先着順）

・3月25日(木) 9時～12時
2人（先着順）

◎電話相談 ☎21-1117

※予約不要、1人30分程度

日時 3月17日(水)
13時～16時

3月の心の健康相談会

日時 3月9日(火)
15時30分～（要予約）

内容 精神科医師による
精神保健医療福祉相談、
認知症相談

場所・申問 東部保健所
☎(67)2511

市の健康教室・相談会

申込方法 電話で下記へ申込み。

場所・申問 市健康づくり推進課

（別府市保健センター内） ☎21-1117

生活習慣改善プログラム

「あなたにちょうどいいニコニコペース教えます」

ノルディック・ウォークで、生活習慣病予防のため
の自分に合ったペースを教えます。

日時 3月10日(水) 10:00～11:30

講師 健康運動指導士 定員 先着15人

持ち物など

ノルディック・ウォークポール（貸出も可）、
タオル、水分、運動しやすい服装・靴

申込期限 開催日の前日まで

ノルディック・ウォーク個別相談会

日時 3月9日(火)、18日(木)

9:00～16:00 ※1組30分程度

持ち物など

ノルディック・ウォークポール（貸出も可）、
タオル、水分、動きやすい服装・靴

申込期限 各開催日の前日まで

健診結果・栄養相談会

日時 3月17日(水)～19日(金)

9:00～16:00 ※1人1時間程度

対象 健診受診者 持ち物 今年度の健診結果

※脳年齢チェックもできます。



あなたの気持ち、いのちの芽となります

献血にご協力ください (400ml)

市健康づくり推進課 ☎21-1117

日	曜	場所	時間
24	水	別府市役所	9:30～16:30
28	日	ゆめタウン別府	10:00～11:30 13:00～16:30

※都合により変更になることがあります。

男性の風しん「抗体検査・予防接種」 無料クーポン利用期限の延長

お持ちのクーポンは、令和3年3月31日を過ぎ
てもそのまま使用できます。まだ接種がお済みでな
い人はお早めに。

利用期限 令和4年2月28日(月)まで

対象者

■昭和47年4月2日～昭和54年4月1日の間に
生まれた男性

（令和元年6月に無料クーポンを郵送しました）

■昭和37年4月2日～昭和47年4月1日の間に
生まれた男性

（令和2年5月に無料クーポンを郵送しました）

※無料クーポンを無くした場合は、下記窓口で再発
行できます。詳しくはお問い合わせください。

市健康づくり推進課（別府市保健センター内）

☎21-1117

3月の集団健診(要予約)

申・問 市健康づくり推進課 ☎21-1117

日	曜	場 所	時 間	内 容
6	土	別府市保健センター (湯のまちけんこう パーク)	8:30～10:00	肺がん、胃がん、大腸がん (容器配布)、子宮頸がん、 乳がん、骨そしょう症、前 立腺がん、肝炎ウイルス検 診、特定健診

申込期限 健診日の3日前まで

定員 80人(特定健診は除く)

持ち物 健康保険証など

◆別府市が実施するがん検診などは受診方法を問わず、年度内1回のみ受診できます。気になる症状がある人は、直接専門医を受診してください。

◆中止・延期の情報は市ホームページをご覧ください。健康づくり推進課へ。

◆個別医療機関でがん検診などを受診する場合は、事前に各医療機関へ連絡をお願いします。

健診受診の際は、「体調の良い日に行く」、「マスクを着用する」、「石けんを使用した手洗いや手指消毒」、「医療機関が混雑する時間帯を避ける」など、感染予防を十分に行ってください。

健診の内容 ※対象は別府市に住民票があり、今年度対象年齢になる人です。

種 類	料金(円)	対 象	内 容
肺がん	無料	40歳以上 レントゲン車で検診ができない障がいのある人は、別府市医師会地域保健センター(☎23-2279 要予約)で受診できます。検診時間 9:00～16:00(土・日曜日・祝日は休み)	胸部エックス線撮影 ※襟、ボタン、刺しゅう、金具などのない無地のシャツなどを着用
胃がん	1,500	40歳以上	バリウムによるエックス線撮影 ※前日21時以降は飲食・喫煙不可 ※ボタンやチャックのない衣服を着用
大腸がん	700	40歳以上	2日間の便潜血検査 ※生理中の場合は受診不可 【検診の流れ】①「大腸がん(容器配布)」の会場で容器を受け取る(容器代300円)。②自宅で2日間採便、検診票の記入。③配布時に指定された期間に、配布された会場で検診票と容器の回収(検診代400円)。
子宮頸がん	1,000	20歳以上の女性	子宮口からとった粘膜の細胞診 ※生理中の場合は受診不可
乳がん	700	40歳以上の女性	マンモグラフィ検査(乳房のエックス線撮影) ※ペースメーカー装置植込術や豊胸手術を受けている人は受診不可 ※撮影障害になるため制汗スプレーなどの使用は不可 ※バスタオル1枚をお持ちください。
骨そしょう症	600 無料	40・45・50・55・60・65歳の女性 70・75・80・85・90・95・100歳の女性	かかとの超音波検査 ※ストッキングなど脱ぎにくい衣服は避けてください。
前立腺がん	900	50歳以上の男性	血液検査(P S A検査)
肝炎ウイルス	1,200	40歳以上	血液検査(B型+C型肝炎検査)
特定健診	無料	国保の特定健診受診券(黄色)をお持ちの人、後期高齢者など※定員40人	血液検査、尿検査、診察など ※健康保険証と受診券をお持ちください。

【次の人は、自己負担金が免除されます】

- ①70歳以上の人(今年度中に70歳になる人も含む)
 - ②生活保護世帯の人
 - ③住民票の世帯員全員が市県民税非課税の世帯の人
 - ④満65歳～69歳で特定の障がいなどによる後期高齢者医療被保険者
- ※各種証明書が必要です。

詳しくは市健康づくり推進課(☎21-1117)へ。

【下記センターでも市のがん検診などを受診できます(要予約)】

- ◎別府市医師会地域保健センター(西野口町) ☎23-2279
- ◎大分県厚生連健康管理センター(緑丘町) ☎23-7112
- ◎大分総合健診センター(OHC)(上人ヶ浜町)
☎66-4113 ☎0120-947-734(予約専用)

種類	胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺がん	子宮頸がん	乳がんマンモ	骨そしょう症	肝炎ウイルスB型+C型
料金(円)	2,700	700	1,000	900	1,100	1,200	600	1,200

3月の乳幼児の健診と相談

場 所・申・問 市健康づくり推進課(別府市保健センター内) ☎21-1117

種 類	内 容	受付時間	受診方法
1歳6か月児健康診査	診察・歯科健診・計測など	13:00～14:30	郵送で案内が届いてから予約して受診してください。
2歳6か月児歯科健診・相談	歯科健診・計測など		※4か月児健康診査は医療機関で受ける個別健診へ変更になりました。
3歳5か月児健康診査	診察・歯科健診・計測・尿検査・眼科健診など		

※掲載している催しは、中止・延期になる場合があります。

3月の日曜・祝日の在宅当番医



発熱など風邪症状がある場合は、事前に電話で相談し、医療機関の指示に従って受診してください。都合により変更になることがあります。最新の情報は市ホームページをご確認ください。

診療時間 9:00～17:00 (内)=内科 (小)=小児科

☎ 市健康づくり推進課 ☎ 21-1117

日	医療機関名	所在地	電話
7	別府市医師会地域保健センター (15歳以上が対象です) (内)	西野口町	26-4000
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566
14	つねとみ内科胃腸科クリニック (内)	中須賀本町	67-3600
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
20	千馬内科医院 (内)	楠町	21-0715
	松井小児科医院 (小)	大畑	24-1911
21	児玉病院 (内)	亀川四の湯町	67-1611
	松本小児科医院 (小)	北浜2丁目	23-5215
28	宮崎クリニック (内)	亀川東町	66-0022
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557
4/4	別府市医師会地域保健センター (15歳以上が対象です) (内)	西野口町	26-4000
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429

別府市医師会 発熱外来トリージセンター

(野口中町6組 旧野口病院)
☎ 080-4315-2279 (要予約)

日程 日曜・祝日 ※3月28日(日)まで
診療時間 9:00～13:00
(受付12:30まで)

内容 発熱症状に対して新型コロナウイルスとインフルエンザを同時に判定し、処方します。

対象 9日以内に発熱症状があり、咳、全身の倦怠感、呼吸苦、味覚・嗅覚異常、鼻水、頭痛などの症状が改善されない人

※無症状の人は受診できません。
※必ず電話で予約して受診してください。

☎ 別府市医師会 ☎ 23-2277
(月～金曜日9:00～17:00)

悩みをひとりで抱えていませんか 3月は自殺対策強化月間です

自殺対策基本法では、例年、月別自殺者の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて相談を実施しています。

	相談窓口	受付時間・問合せなど	もしあなたが悩みを抱えていたら、ぜひご相談ください。面談・電話・SNSなどで相談できます。
面談・電話	別府市健康づくり推進課	平日8:30～17:00 ☎ 21-1117	
	大分県東部保健所 こころとからだの相談	平日8:30～17:15 ☎ 67-2511	
電話	大分ののちの電話	24時間対応 ☎ 097-536-4343	
	よりそいホットライン	24時間対応 ☎ 0120-279-338	
	大分県こころとからだの相談支援センター こころの電話	平日9:00～12:00、13:00～16:00 ☎ 097-542-0878	
SNS	大分県こころの相談	毎週 水・金曜日 19:00～23:00 LINE → 「大分県公認心理師協会こころの相談」を友達追加 ▶ 	
	こころのほっとチャット	毎日 12:00～15:00、17:00～20:00 LINE、Twitter、Facebook → @kokorohotchat  ◀ LINE	
	生きづらびっと	・LINE → @yorisoichat 「生きづらびっと」を友達追加 ・Twitter → @yorisoichat  LINE ▶	

別府市歯科医師会の健診 (別府市民は無料)
◇ 無料歯周病検診 (予約不要) … 土曜日 13:00～16:30、日曜日 9:00～11:30、13:00～16:30
◇ 口腔がん検診 (完全予約制) … 月～金曜日 9:00～11:30、13:00～16:00
場所・☎・☎ 別府市歯科医師会 ☎ 21-5657

◇ 東部保健所 ☎ 67-2511
◇ 夜間こども診療 (別府市医師会内) ☎ 26-4000
◇ 別府口腔保健センター (休日の歯の急患) ☎ 21-5657
◇ 別府市保健センター「湯のまちけんこうパーク」は、市健康づくり推進課、別府市医師会、別府市歯科医師会の複合施設です。(西野口町15番33号)