

11月14日は世界糖尿病デー

市健康推進課 ☎ 21-2188

世界糖尿病デーとは

11月14日を中心に、糖尿病の予防や治療継続の重要性について、世界各地で建造物をブルーにライトアップするなどの啓発活動が行われます。

糖尿病とは



糖尿病は大きく、1型糖尿病と2型糖尿病の2つに分けられます。日本人の糖尿病の多くは2型糖尿病と言われています。

**別府タワー
ブルーライトアップ**
日時 11月14日(日)
18:00~25:00
**糖尿病についての
パネル展示**
日程 11月1日(月)
~12日(金)
場所 市役所1階
エレベーターホール横

血糖は生きるためのエネルギー源だからだにとって必要なものですが、うまく細胞に取り込めないと血液中に余分に残り、高血糖となります。この状態が慢性的に続くのが糖尿病です。糖を細胞に取り込むのを助けているのは、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンです。インスリンがうまく働いていると血液中の糖を取り込んでくれます。

しかし、インスリンの数が少なかったり働きが悪かったりすると、糖が十分に吸収できず高血糖の状態になってしまいます。

2型糖尿病の要因



糖の吸収を助けるインスリンの効きが悪くなる要因として、肥満(特に内臓脂肪型肥満)や運動不足などがあります。また、高血糖

を招く要因として、食べ過ぎ(炭水化物・脂肪の過剰摂取)、不規則な食事時間・バランス、運動不足、過度の飲酒、過度のストレスなどがあります。

健診に行こう 保健指導を受けよう

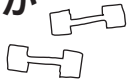


ご自身の健康状態を把握するために、年に一度は特定健診を受けましょう。

特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高い人に対して、一人ひとりの状態に合わせて生活習慣改善のためのアドバイスを行う、特定保健指導を実施しています。

また、特定保健指導の対象にならなくてもご自身の結果を振り返ることは大切です。市では「健診結果・栄養相談会」を開催しています。ぜひご利用ください。

生活習慣を 改善しませんか



バランスの良い食事や適度な運動のコツを学んで、健康で元氣な暮らしを目指しませんか。

個別運動相談会

生活習慣改善のために個人に合った運動方法やノルディック・ウォークポールの使い方などを教えます。
日時 11月18日(木)、24日(水)
9:00~16:00 ※1人1時間程度
場所 別府市保健センター
持ち物など 動きやすい服装・靴、マスク着用、タオル、飲み物

健診結果・栄養相談会

健診を受けたままにいませんか。個人に合わせた生活習慣のアドバイスをします。
日時 11月18日(木)、19日(金)、22日(月)
9:00~16:00 ※1人1時間程度
場所 別府市保健センター
持ち物など 健診結果、マスク着用
※血管年齢測定もできます。

市では他にも様々な健康教室や個別相談会を開催しています。好みに合わせて選び、ご参加ください。生活習慣改善に取り組みましょう。

各健康教室・相談会は市健康推進課 ☎ 21-2188 へ要申込

夜間

温泉健幸教室

～温泉を活用した湯中運動教室～

関節への負担が少ない湯中運動は運動不足の人にもおすすすめ。1回から参加できます。
日時 11月13日(土)、23日(火・祝)
18:30~19:30 ※18:15~体調チェック
場所 北浜温泉テルマス(京町)
対象 18歳~64歳の別府市民 定員 各回先着15人
持ち物 水着、タオル、飲み物など
費用 1回700円(施設利用料・団体割引あり)
※開催日の3日前までに申込み

生活習慣改善プログラム

腰痛体操・膝痛予防で丈夫な足腰！
お口のケアで健口を目指そう！

自宅のできる、お口の体操や腰痛・膝痛予防の体操を教えます。
お口の体操編 11月29日(月) 10:00~11:00
腰痛体操編 12月14日(火) 10:00~11:30
※腰痛体操編は動きやすい服装・靴、マスク着用でタオル、飲み物などをお持ちください。
場所 別府市保健センター 対象 別府市民
定員 先着15人 ※11月9日(火)から予約開始

日曜・祝日開設 別府市医師会

発熱外来トリアージセンター
(西野口町6組 旧野口病院)


開設日 ☎080-4315-2279
開設日以外 ☎23-2277

発熱症状に対し、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。

診療時間 9:00～13:00 (受付12:30まで)

対象 9日以内に発熱症状があり、咳、全身倦怠感、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。
※必ず電話受付をしてください。




オレンジカフェ別府

物忘れが気になる人や介護している家族、認知症に関心がある人が集い交流する場です。

日時 11月20日(土) 13:30～15:30
場所 野口ふれあい交流センター(野口元町)
費用 100円(飲み物代)

☎ 市介護保険課 ☎21-1463



**知っていますか
大切な人の命を守る「ゲートキーパー」**

ゲートキーパーとは、悩みを抱えている人に「気持ち・声をかけ・話を聞いて・必要な支援につなげて・見守る」人のことです。「命の門番」とも位置付けられています。

令和2年度の別府市の自殺死亡者数は23人でした。そのうち60歳以上は14人で半数を超えており、数年前から比べると増加しています。新型コロナウイルス感染症の影響で集まれる場が減り、孤立している人が増えていると思われます。


大切な人の命を守るため、あなたもゲートキーパーになりませんか。

ゲートキーパー研修会

対象者 民生委員、老人クラブ、高齢者へのボランティアなどで活動している人など

日時 11月25日(木) 10:00～11:30
場所 別府市保健センター ※人数制限あり

☎・☎ 市健康推進課 ☎21-2188



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

11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
☎ 市健康推進課 ☎21-2188

日	医療機関名	所在地	電話
3	飛田内科外科クリニック (内)	扇山	27-2000
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557
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
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
14	久保おなか・おしりクリニック (内)	石垣東3丁目	23-2211
	松井小児科医院 (小)	大畑	24-1911
21	おおさわクリニック (内)	富士見町	27-0030
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566
23	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	古城循環器クリニック (内)	石垣東6丁目	25-3811
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429
12/5	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

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)

☎ 市健康推進課 ☎21-2188

日	曜	場所	時間
7	日	ゆめタウン別府	9:30～12:00 13:30～16:00
25	木	東部保健所	9:30～11:30

※都合により変更になることがあります。

※新型コロナウイルスのワクチンを接種した人は、接種後48時間は献血をご遠慮いただいています。

- ◇ 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)

11月の集団健診(要予約)

☎・📍 市健康推進課 ☎21-2188

日 曜	場 所	時 間	内 容
2 火	南小学校	13:30～14:30	肺がん検診
6 土	上人小学校	9:00～10:00	肺がん、胃がん、大腸がん(容器配布)、子宮頸がん、乳がん、骨そしょう症検診 ※先着60人
10 水	扇山公民館	13:30～14:30	肺がん、大腸がん(容器配布)、子宮頸がん、乳がん、骨そしょう症検診 ※先着60人
13 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 ※先着80人、特定健診は先着40人
18 木	扇山公民館	9:00～10:00	大腸がん(容器配布)、胃がん検診 ※先着60人
24 水	中須賀公民館(中須賀本町)	9:00～9:30	肺がん検診
25 木	人権啓発センター(石垣東10丁目)	9:00～9:30	肺がん検診
	南部地区公民館	10:00～11:00	
12/5 日	太陽の家(内竈)	8:30～9:30	肺がん、胃がん、大腸がん(容器配布)、子宮頸がん、乳がん、骨そしょう症検診 ※先着60人

健診の予約は各健診日の3日前まで
※定員に達し次第終了

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	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 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)
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時以降は水以外の飲食・喫煙不可 ※水、内服薬は検査実施3時間前から不可 ※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日間排便、検診票の記入 ③指定日に配布された会場で検診票と容器を提出(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 ※バスタオル1枚をお持ちください。
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 ※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(水色)をお持ちの人、後期高齢者 ※上記以外の医療保険加入者は一部自己負担金を支払う場合あり。	身体計測、生活習慣病の血液検査など ※前日21時以降は水以外の飲食不可 ※国保特定健診、後期高齢者健診を受診する人は健康保険証と受診券をお持ちください。

- ◆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。
- ◆中止の情報は市ホームページをご覧ください。か、市健康推進課へお問い合わせください。

【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生活保護受給者
- ③住民票の世帯員全ての人に市県民税がかかっていない世帯の人
- 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。詳細は市健康推進課へ。

健康推進課の相談等

場所 別府市保健センター
 申込方法 電話で市健康推進課へ申込み。※内容によって電話が異なります。

■育児相談 ☎(21)1117

日程 平日 9時～16時30分
 ※午前は申込不要です。
 内容 身長・体重測定、子育て・栄養相談など
 持ち物 母子健康手帳
 相談員 管理栄養士、保健師、助産師

■こどもの発達相談会 ☎(21)1117

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り方の相談
 日時 11月8日(月)、17日(水) 9時～15時
 相談員 言語聴覚士、作業療法士、心理職、保健師
 ※定員に達した場合、お断りすることがあります。



■個別離乳食相談会 ☎(21)1117

日時 11月24日(水)、29日(月) 10時～16時※1組30分程度
 対象 概ね9～11か月児の保護者(先着10組)

■離乳食スタート講座 ☎(21)1117

日時 11月30日(火) 13時30分～

対象 概ね3～5か月児の保護者(先着15組)

■こころの相談会 ☎(21)2188

悩み事がある、気分が沈みがちなどの不調が続いている人、家族のひきこもりなどの相談
 日時・定員
 ・11月11日(木) 9時～16時 4人(先着順)
 ・11月25日(木) 9時～12時 2人(先着順)
 ※前日までに申込み(匿名も可)
 相談員 公認心理師

11月の心の健康相談会

日時 11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・申込 東部保健所 ☎(67)2511

介護者教室

日時 11月13日(土) 13時～
 対象 在宅で高齢者を介護している人など
 内容 高齢者に役立つ食事の知識
 申込方法 電話で左記へ。
 場所・申込 泰生の里 ☎(66)9966

11月の乳幼児の健診と相談 場所・申・問 市健康推進課(別府市保健センター内) ☎21-1117

種類	内容	受付時間
1歳6か月児健康診査	問診・診察・歯科健診・計測など	13:00～14:30
2歳6か月児歯科健診・相談	問診・歯科健診・計測など	受診方法 郵送で案内が届いてから予約 ※母子健康手帳をお持ちください。
3歳5か月児健康診査	問診・診察・歯科健診・計測・尿検査・眼科健診など	※案内に同封している「感染予防のためのチェックリスト」をご確認ください。

おひさまパークで行う健康教室

場所 おひさまパーク(南町)
 申込方法 各問合先へ申込み(定員になり次第締切)
 持ち物など 動きやすい服装・上履き、マスク着用、タオル、飲み物

ノルディック・ウォーク教室

南・浜脇地区の街並みを散策しながら、健康づくりをしましょう。
 日時 11月13日(土) 10:00～11:30
 対象 別府市民 定員 20人
 内容 ポールの使い方、ストレッチ、ウォーキングなど
 申・問 市健康推進課 ☎21-2188

子どもの歯並びについて気になることはありませんか?

お口の健康教室

日時 11月20日(土) 10:00～11:00
 対象 未就学児と保護者 定員 10組
 内容 歯並びに影響しにくい日常生活の過ごし方
 講師 歯科衛生士
 申・問 市健康推進課 ☎21-2188



リラクゼーション教室

楽しく運動して気分転換ができます。
 日時 11月19日(金) 19:00～20:00
 対象 別府市民 定員 15人
 内容 ストレッチ
 申・問 市健康推進課 ☎21-2188

運動が苦手でもOK!

親子でキラキラ教室

日時 11月18日(木) 10:30～11:30
 対象 乳幼児と保護者 定員 10組
 内容 親子ふれあい体操、ベビーマッサージ
 申・問 トラストマインドクリエーション 荒金 ☎090-1169-7745
 ※かけ間違いにご注意ください。

脂肪燃焼教室

日時 11月25日(木) 19:00～20:00
 対象 別府市民 定員 15人 体組成計も利用できます
 内容 痩せやすい体づくり
 ～皆さんの疑問にお答えします～
 申・問 市健康推進課 ☎21-2188

脳活のススメ 認知症予防教室

日時 11月9日(火)、16日(火)、19日(金)、25日(木)、30日(火)、12月7日(火)、14日(火)、22日(水) 全日程に参加できる人を優先します
 10:00～11:00(全8回)
 対象 65歳以上の別府市民 定員 15人
 内容 脳トレーニング、脳活性化のための運動、口腔ケア、食事についてなど
 申・問 市健康推進課 ☎21-2188