

# 11月14日は世界糖尿病デーです

申・問 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。

### ▶糖尿病についてのパネル展示など

日程 11月11日(金)～21日(月)

場所 市役所1階エレベーターホール横

※別府タワーのブルーライトアップはありません。

## 知っていますか、自分の血糖値

血糖値とは血液中のグルコース(ブドウ糖)の濃度のことです。すい臓から分泌される血糖値を下げるためのインスリンというホルモンが不足したり、十分に働かなかったりするため、慢性的に血糖値が高くなる状態が糖尿病です。

### ▶糖尿病の診断(日本糖尿病学会)

空腹時血糖値(10時間以上食事をしない状態での血糖値)が126mg/dl以上

糖負荷後2時間後血糖値が200mg/dl

随時血糖値(食事と採血時間を問わずに測定した血糖値)が200mg/dl

上記のいずれか1つ以上に該当かつHbA1c(過去1～2か月の血糖値)が6.5%以上の場合は1回の採血で糖尿病の診断、それ以外の場合は高血糖症状や過去の糖尿病の診断、別日に行った検査などで判断します。

### ▶血糖値が高いとどうなる? 予防するためには?

血糖値が高い状態が続くと、神経障害や網膜症、腎不全(3大合併症)、動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞などの重篤な病気につながる原因になります。

血糖値をコントロールするためには定期的な運動やバランスの良い食事、規則正しい生活などが大切です。市では様々な健康づくりの支援を行っています。

## 年に一度は健診を

血糖値はもちろん、ご自身の健康状態を把握するためにも年に一度は健診を受けましょう。

## 個別の健康相談会

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た生活改善のためのアドバイスを、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でなくても、個別に保健師、管理栄養士などの健康相談を受けることができます。

### ◇健診結果・栄養相談会

日時 11月17日(木)、18日(金)、21日(月)

9:00～15:30 ※1人1時間程度

場所 別府市保健センター 持ち物 健診結果

対象 健診受診者 申込方法 電話で市健康推進課へ。

## 楽しい健康教室

幅広い年代の人が参加できる健康教室を定期的開催しています。申込みをして、ぜひご参加ください。

対象 別府市民

持ち物 飲み物、タオル、上履き(必要な人)など

### ◇脂肪燃焼教室(全3回)

日時 11月29日(火)、12月6日(火)、  
12月20日(火) 18:30～19:30

場所 北部地区公民館(上人ヶ浜町) 定員 15人

### ◇リラクゼーション教室(各1回ずつ)

①バレトン 脂肪燃焼効果が期待できます

日時 11月18日(金) 18:30～19:30

場所 おひさまパーク(南町)

②ストレッチ 運動が苦手な人でもどうぞ

日時 11月25日(金) 18:30～19:30

場所 北部地区公民館(上人ヶ浜町)

③ピラティス 身体のある筋肉を鍛えます

日時 11月30日(水) 18:30～19:30

場所 朝日大平山地区公民館(火売)

定員 各日15人 ※①②③それぞれ要申込み

## ノルディック・ウォークで心も身体もストレスフリー

ノルディック・ウォークは下半身だけでなく全身の筋肉を使うため効果的に筋力づくりができ、通常のウォーキングよりもエネルギー消費量がアップし、メタボ対策にもおすすめです。

### ◇体験会

5人以上集まった団体に対し、ノルディック・ウォークの講師を派遣します。※ポール無料貸出あり。

### ◇教室

日時 ①11月12日(土)、②11月24日(木)

10:00～11:30 ※①②それぞれ要申込み

場所 朝日大平山地区公民館(火売)

定員 各日20人

### ◇ポールの購入補助

購入費の半額(最大3,000円)を補助します。使用者本人の申請に限ります。

持ち物 申請者の宛名のある領収書、印鑑(認印可)、口座番号が確認できるもの

申込期限 ポールの購入日から3か月以内

※令和5年3月31日(金)までに申請が必要

### ◇ポールの貸出

貸出期間 土日祝日含む2週間

場所 市役所グランドフロア健康推進課、別府市保健センター、おひさまパーク(南町)、別府市社会福祉協議会(上田の湯町)、あすなろ館(平田町)

持ち物 健康保険証などの本人確認書類

### 南部の手 健康講話

日時 11月16日(水) 14:00～15:00

場所 おひさまパーク3階(南町)

内容 グループホーム浜脇の現状(仮)

講師 グループホーム浜脇管理者

申込方法 電話で下記へ。

申・問 市健康推進課 ☎ 21-2188

### ヘルスメイトによる減塩料理教室 参加者募集

日時 11月17日(木)、24日(木) 10:00～12:00

場所 別府市保健センター 対象 別府市在住の人、各日定員5人

内容 減塩料理の調理 ※試食はなし。調理したものは持ち帰ります。

参加費 300円 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、料理を持ち帰る容器

申込方法 11月10日(木)までに電話で下記へ。

申・問 別府市食生活改善推進協議会事務局(市健康推進課) ☎ 21-2188

# フレイルを予防・改善しましょう

～不活発な生活が招く、フレイルの悪循環を防ぎましょう～

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

新型コロナウイルス感染拡大予防のため自粛生活が続く、活動量が減少し、フレイル（虚弱）が進行していると言われていています。フレイルは早い段階で対応すると改善します。

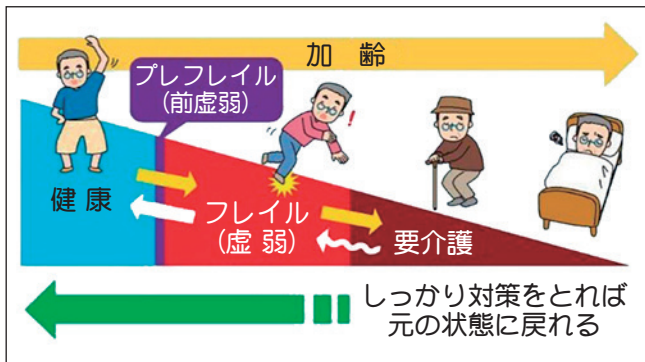
## 緊急フレイル対策を実施します /

健康づくりなどの地域の集まりに対して講師を派遣します。お気軽に市健康推進課へご連絡を。

### ◆「フレイル」って？

フレイルとは、加齢とともに体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。

フレイルは早めに気付いて適切に行動することにより健康な状態に戻ることができます。健康寿命を延ばすために今日からフレイル予防を始めましょう。



### ◆フレイルチェック あなたが該当する項目は？

【フレイルに該当する項目の一例】

- 椅子から立ち上がる時手すりや杖が必要
- 6か月で2～3kg以上体重が減った、または増えた
- 以前に比べ固い物（たくあんやさきいかなど）が食べにくくなった
- 週1回以上家族以外の人と会う場所に出掛けている
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされる
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった

詳しくチェックしたい人は「大分県版フレイルチェックシート」で検索！チェックシートは市健康推進課でも配布。

## 緊急フレイル対策講師派遣

対象

・週1回以上の健康づくりの集まりには1団体につき月1回

・上記以外の集まりには1団体につき年度内3回

内容 筋力維持の簡単な運動、ノルディック・ウォーク体験、たんぱく質摂取のコツなどの栄養講話、1日推定塩分量チェック、骨強度測定、口腔ケアや噛む力のチェックなど口腔講話、健康に関する様々な内容

令和5年  
3月末まで

### ◆フレイル予防

#### その1 こまめに体を動かしましょう

家の中にいて動かないこと（不活発な生活）が続くと、筋力が衰えてフレイルが進行します。寝たり座ったりしたままの時間をなるべくなくし、こまめに体を動かしましょう。

#### その2 低栄養を防ぎましょう

高齢期にはたんぱく質やエネルギー量が不足しがちで、それが筋肉量の減少や心身機能の衰えにつながります。肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を毎食とるように意識しましょう。1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせしっかり食べましょう。

食べるためには歯と口の健康を守ることが大切です。毎食後の歯みがきや義歯の手入れを丁寧に行い、半年に1回程度は歯科医院でお口の中のチェックをしましょう。

今年度76・78・81歳の人に後期高齢者医療広域連合から無料歯科検診受診券が送付されています。

#### その3 人とのつながりを持ちましょう

友人や家族とコミュニケーションをとりましょう。コロナ禍で外出控えが続きますが、電話やメール、手紙などで交流し孤立を防ぎましょう。

#### その4 健診を受けましょう

ご自身の健康状態を把握するためにも年に一度は健診を受けましょう。40歳から74歳の方は、加入している保険者にご確認ください。75歳以上の方は、後期高齢者医療広域連合から無料健診受診券（今年度はオレンジ色のはがき）が送付されています。

#### 後期高齢者医療広域連合の健診・歯科検診について

☎ 大分県後期高齢者医療広域連合

☎ 097-534-1771

### ヘルスケアロボットを活用した健康増進教室

HAL® 自立支援用腰タイプを使ったトレーニングです。

①大分県ボケアセンター（内竈） 日時 11月1日（火）、4日（金）、8日（火）、11日（金）、15日（火）、18日（金）、22日（火）、25日（金） 13:30～14:30（全8回）

②おひさまパーク（南町） 日時 11月29日（火）、12月2日（金）、6日（火）、9日（金）、13日（火）、16日（金）、20日（火）、23日（金） 13:30～14:30（全8回）

対象 50歳～70歳の人 定員 各場所5人（先着順）※初回・最終回に測定実施  
申込方法 FAXまたはメールで下記へ。

☎・☎ 大分県ボケアセンター ☎ 76-5543 FAX 76-5537

☎ contact\_oit@rc.cyberdyne.jp

### 別府市慢性腎臓病（CKD）予防講座

日時 11月18日（金）15:00～16:30

場所 おひさまパーク（南町）

内容 フレイル予防からみたCKD対策など

講師 別府医療センター

腎臓内科医長 菊池秀年先生

定員 先着30人

申込方法 11月7日（月）から申込開始。

電話で下記へ。

☎・☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

# 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
1 火	馬場公民館	9:00～9:30	肺がん検診
	美容室ユニオンヘアースタッフ (朝日ヶ丘団地近く)	9:50～10:20	
10 木	古市第2温泉	10:00～10:30	肺がん検診
	小坂公民館(新館)	10:50～11:20	
12 土	上人小学校	9:00～10:00	肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、骨そしょう症検診 ※先着 60人
19 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、乳がん、子宮頸がん、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
25 金	人権啓発センター(石垣東10丁目)	9:00～9:30	肺がん検診
27 日	亀川小学校	9:00～10:00	肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、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  
※大腸がん検診は検診日の7日前  
(閉庁日の場合はその前日)まで  
に予約が必要です。  
※11月19日の健診はウェブ予約可



集団健診の内容 ※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 ※上半身は襟、ボタン、刺しゅう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。上半身は襟、ボタン、刺しゅうなどのない無地のシャツなどを着用。
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事前に市から採便容器を送付します ②自宅で2日間採便、問診票の記入 ③検診日に問診票と容器を提出
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。
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。
骨そしょう症	600	40・45・50・55・60・65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。
	無料	70・75・80・85・90・95・100歳の女性	
前立腺がん	900	50歳以上の男性	血液検査(PSA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	国保特定健診、後期高齢者医療健診の対象者	身体計測、生活習慣病の血液検査など ※11月19日の健診は前日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。
		※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があります。	

### 【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。詳しくは市健康推進課へ。

◆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、肝炎ウイルス検診は一生に1回のみ助成。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。

◆指定医療機関でも市のがん検診を受診できます。

### 【下記でも平日及び一部土日に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 ⇒ 11月6日(日)も健診実施  
◎大分県厚生連健康管理センター(緑丘町) ☎ 23-7112 ⇒ 11月12日(土)も健診実施  
◎大分総合健診センター(OHC)(上人ヶ浜町) ☎ 0120-947-734 ⇒ 土曜日の午前も健診実施

土日の健診は日程を変更することがあります。詳細は各健診センターへ。



あなたの気持ちが、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

※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。

日 曜	場 所	時 間
20 日	ゆめタウン別府	9:30～12:00 13:30～16:00



## 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	安倍 内科 医院 (内)	火 売	66-6780
	河野 小児科 医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429
6	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
	松本 小児科 医院 (小)	北浜2丁目	23-5215
13	別府駅ゆのまち内科 (内) ・胃と腸クリニック	駅前町	76-8500
	衛藤 小児科 医院 (小)	荘 園	85-7881
20	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	石垣 病 院 (内)	実 相 寺	66-7557
	松井 小児科 医院 (小)	大 畑	24-1911
27	久保おなか・おしりクリニック (内)	石垣東3丁目	23-2211
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557
12/4	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

## 11月の幼児の健診と相談

対象者には案内を郵送します。案内が届いてから予約して受診してください。

☎ 市健康推進課 ☎21-1117

## 健康推進課の相談会

申込方法 電話で左記へ。  
 場所・申問 市健康推進課  
 (別府市保健センター内)  
 ☎(21)1117

### ■育児相談

日程 平日 9時～16時30分  
 ※午前は申込不要

持ち物 母子健康手帳

### ■こどもの発達相談会

日時 11月9日(水)、22日(火)  
 9時～15時

※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

日時 11月22日(火)、30日(水)

対象 10時～16時※1組30分程度  
 概ね9～11か月児の保護者(先着15組)

### ■離乳食スタート講座

日時 11月29日(火)  
 13時30分～

対象 概ね3～5か月児の保護者

## 11月の心の健康相談会

日時 11月8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

### ●電話相談

日時 11月3日(木・祝) 9時～12時  
 相談先 メンタルケアスペース NECO  
 ☎070-1068-2766  
 ※1人30分程度。ほかの人が相談中の場合、つながらないことがあります。

### ●相談会

日時・定員  
 ・11月10日(木) 13時～16時 先着2人  
 ・11月24日(木) 9時～12時 先着2人  
 場所 別府市保健センター  
 ※前日までに電話で下記へ申込み(匿名可も)  
 ☎・申問 市健康推進課 ☎21-2188

### 11月の相談

悩み事がある、気分が沈みがちなど不調が続いている、家族のひきこもりなど、一人で抱えていませんか

お誕生日おめでとう! すくすく1さい 11月生まれ <>内は誕生日です

 にこちゃん 谷池 虹胡 (朝見1丁目) <2日>	 かえでちゃん 大和 楓 (上田の湯町) <2日>	 はるかちゃん 桑原 遙花 (上人南) <3日>	 りんせいちゃん 三浦 繪晴 (南立石一区) <5日>	 ゆうとちゃん 出納 悠翔 (東荘園) <8日>	 ひまりちゃん 深堀 日葵 (京町) <10日>	
 いとちゃん 河村 惟斗 (スブランド豊海) <14日>	 みかさちゃん 後藤 心嵩 (石垣東2丁目) <16日>	 ななちゃん 池田 菜那 (石垣東6丁目) <17日>	 みれちゃん 中山 みれ (山の手町) <21日>	 りつとちゃん 小島 律仁 (浜臨1丁目) <27日>	 しゅうやちゃん 木尾 柁陽 (幸町) <28日>	

### ★1歳の記念にお子さんの写真を掲載しませんか★

応募方法 ①応募フォーム または ②市秘書広報課窓口に写真を持参  
 締切 誕生月の前月7日 ※休日の場合は前開庁日【12月号締切11月7日(月)】  
 ☎ 市秘書広報課 ☎21-1123

フォームから簡単に  
 応募できます♪



応募について  
 詳しくは  
 ◀こちら