

# 2015년도

# 건강 특집 호

## 내 용

- 검진 수진방법과 비용 . . . . . ②③페이지
- 집단검진 일정 . . . . . ④페이지
- 특정건강진단, 후기고령자 건강진단에 대하여 . . . ⑤페이지
- 지정의료기관 일람 . . . . . ⑥페이지
- 건강만들기 정보 . . . . . ⑧페이지

1년간 소중히 보  
관하여 건강을 위  
해 효과적으로 이  
용해주시시오



“베피시 건강만들기 계획 음식교육  
추진계획”  
온천마을베피시 건강21 이미지 캐릭터

## 휴일 · 야간진료

### ★휴일당번의

시보 '베피(べっぴ)', 베피시홈페이지(휴대폰판 포함), 신문 등을 통해 공지합니다.

### ★휴일치과진료

- 【접수시간】 토요일            오후1시~4시반
- 일요/공휴일    오전9시~11시반    오후1시~4시반
- 【장 소】    베피구강보건센터 (베피시 보건센터 내)
- 【전화번호】 21-5657

### ★야간 어린이 진료 어린이의 야간 급환진료

- 【접수시간】 오후7시~밤10시반 (연중무휴)
- 【대 상 자】 영유아부터 중학생까지
- 【장 소】    베피시의사회 지역보건센터  
                  (베피시 보건센터 내)
- 【전화번호】 26-4000

### ★오이타 의료정보

오이타현의 의료기관, 휴일당번의, 약국 등의 정보를 제공합니다

<http://iryo-joho.pref.oita.jp/>



### 베피시 보건센터 안내도

(유노마치 건강파크)



베피시보건센터 (애칭 : 유노마치 건강파크) 는 베피시 건강만들기 추진과와 베피시의사회 지역보건센터, 베피시 구강보건센터의 세 조직으로 구성되어 있으며 '야간 어린이 진료'나 '휴일 치과진료'등의 진료기능을 갖춘 일본에서는 보기 드물한 의료시설입니다.

~베피시의 건강정보는 홈페이지(휴대폰판 포함) 열람이 가능합니다~

홈페이지 : <http://www.city.beppu.oita.jp/>

· '분야별' 중 '보건의료 노인간호 복지'내에 게재(일본어)

모바일용 : <http://www.city.beppu.oita.jp/99mobile/>

· '건강 육아사업'내에 게재(일본어)



QR코드

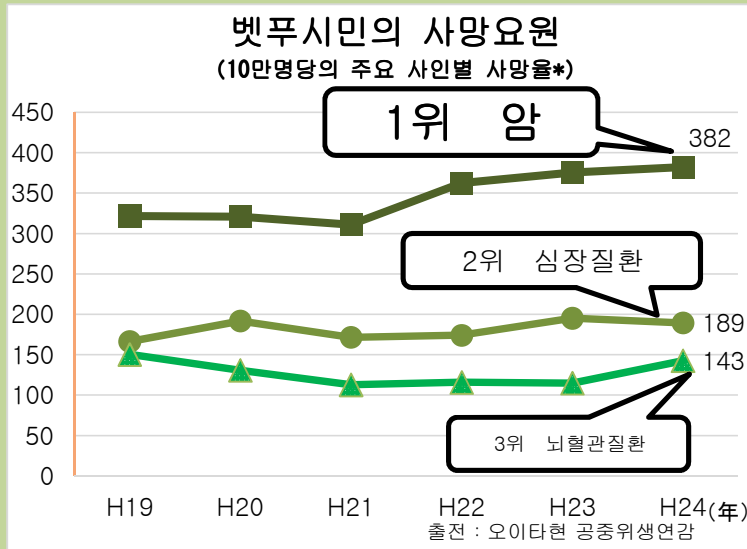
베피시 건강만들기 추진과  
베피시 보건센터 (유노마치 건강파크) 내  
전화 21-1117 (직통)

# 검진 수신방법과 요금

## 1년에 한번씩 암검진을 받고 계시나요?

- 벧푸시에서는 사망원인 중 암의 비율이 일본 전국평균보다 높습니다.  
한편 벧푸시의 암검진수진율은 전국평균에 비해서 아주 낮습니다.
- 2명중 1명은 암이 되어 3명에 1명은 암 때문에 사망한다고 합니다.
- 암은 지금 아이를 키우는 세대와 일하는 세대(20~60대)의 주된 사망원인입니다.

그러나 가급적 빨리 암을 발견하면 치료를 위한 시간이나 몸의 부담 치료비 부담등을 줄일 수 있는 경우가 많습니다.



\*주요 사인별 사망율이란?  
지역의 인구규모나 연령구성의 차이를 조정한 사망상황을 나타냄.

벧푸시의 주된 사망원인의 1위는 **암**입니다.

특히 폐암이나 간장암으로 사망한 사람의 비율이 높다는 사실이 드러났습니다.

벧푸시는 전국평균보다도  
폐암으로 사망한 사람의 비율이 약 **1.10배(남성1.07배 여성1.31배)**  
간장암으로 사망한 사람의 비율이 **1.38배(남성1.31배 여성1.60배)**  
아주 높습니다!!

출전: 오이타현 복지보건기획과  
'2012년도 오이타현 건강지표 계산 시스템'



## 검진종류

## 나이별로 받을 수 있는 암검진을 확인해 보십시오

● : 남성만 대상  
◎ : 남녀 양쪽 대상  
○ : 여성만 대상

	20~29세	30~39세	40~49세	50세 이상	검사내용	직장 등에서 수진하도록 하십시오 귀하
위암 검진		◎	◎	◎	바륨 음용 린트겐 촬영	
폐암 검진			◎	◎	흉부 린트겐 촬영	
대장암 검진			◎	◎	대변잠혈검사	
전립선암 검진				●	혈액검사	
자궁경부암 검진	○	○	○	○	자궁경부 세포진단	
유암 검진			○	○	유방조영술	
골밀도 검진		○	○	○	발꿈치 부위의 초음파검사	
간염바이러스 검진 <small>* 아직 못 받은 분이 대상</small>			◎	◎	혈액검사	

## 검진비용

수진 장소에 따라 검진의 종류나 비용(자기부담금)이 달라집니다.

벋푸시의 보조금으로 정규모금의 약 1/3~1/7로 검진을 받을 수 있습니다!!

### ① 건강진단센터

하기의 건강진단(건강)센터 3 군데에서 받을 수 있습니다.  
복수의 검진을 같은 날에 받을 수 있습니다.

#### 예약필수

- ◎벋푸시 의사회 지역보건센터 (니시노구치마치) Tel:23-2279
- ◎오이타현 후생련 건강관리 센터 (미도리가오카쵸) Tel:23-7112
- ◎오이타 종합 건강진단센터(OHC) (쇼닌가하마쵸) Tel:66-4113

실시기간:2015년5월1일~2016년2월29일

검진종류	위암	폐암	대장암	전립선암	자궁경암	유방암	골밀도	간염바이러스		
								B·C형	B형만	C형만
요금(엔)	2,700	700	1,000	900	1,100	1,200	600	1,200	600	1,100

### ② 집단검진

검진차(검진버스)에서 받을 수 있습니다.  
자세한 정보는 ④페이지에서 확인해주시요.

검진종류	위암	폐암	대장암	전립선암	자궁경암	유방암	골밀도	간염바이러스		
								B·C형	B형만	C형만
요금(엔)	×	×	1,000	900	1,100	1,200	×	1,200	600	1,100

### ③ 개별검진

주치의나 동네 병원등 지정의료기관에서도 받을 수 있습니다.  
자세한 정보는 ⑥⑦페이지에서 확인해주시요.

검진종류	위암	폐암	대장암	전립선암	자궁경암	유암	골밀도	간염바이러스		
								B·C형	B형만	C형만
요금(엔)	1,000	무료	700	×	900	700	600	×	×	×

다음 사항에 해당하는 분은 비용(부담금)이 면제됩니다

- ① 70세를 넘은 분(2016년3월31일 이전에 70세가 될 분도 포함). ~연령을 확인 가능한 신분증을 지참해주세요.
- ② 생활 보호 수급자 ~ 진료의뢰증을 창구에 제시해주세요.
- ③ 시민세 비과세 가정에 속하는 분  
시청 과세과 ⑩번 시세증명 통합창구 또는 각 출장소에서 발행하는 세액증명서(무료)가 필요합니다. 1검진마다 1통이 필요합니다. 단 같은 날 같은 장소에서 여러가지 검진을 받을 경우는 1통으로 가능합니다.  
\*해당 년도의 시민세액이 확정되기까지(6월 중순 예정)의 기간은 전년도의 과세상황에 따릅니다.
- ④ 65~69세이고 특정장애등에 의한 후기 고령자 의료 피보험자 분~후기 고령자 의료 피보험자증을 가지고 오십시오.

### 주의사항

- 벋푸시에 주민표를 두는 분만 수진 받을 수 있습니다.
- 1검진 당 1년도에 1번만 받을 수 있습니다.
- 마음에 걸리는 증상이 있는 경우는 전문의에게 상의해보십시오.
- 임신중이신 분은 엑스선검사등 받으실 수 없는 검진도 있기 때문에 주치의와 상담해주세요.
- 위암검진 : 검사전날 21시 이후는 식사, 음료, 담배 등을 자제해주세요. 약을 복용중이신 분은 주치의나 검진기관에 상담을 해주세요. 복장은 금속구나 단추류가 없는 의복을 착용해주세요.
- 유방암검진 : 페이스 메이커 장치 이식수술이나 풍유술을 받은 분, 수유를 하는 분은 검사할 수 없습니다. 촬영에 장애가 되므로 땀냄새 제거 스프레이의 사용을 사양해주세요.
- 자궁경암검진, 대장암검진 : 생리중인 분은 상담해주세요.
- 골밀도검진 : 발뿔꿈치로 측정하니 스타킹 등 벗기 어려운 의복은 피해주세요. ※임신중이신분은 엑스선검사등

# 집단검진 일정표

●유방암 검진과 야간 자궁경부암 검진은 예약이 필요합니다. 【예약 전화번호】 21-1117 (평일8:30~17:00)

월	일	요일	회 장	소재지	위암	폐암	대장암	자궁경부 암	유방암 (예약)	콜일도	유방암등 예약개시일
4	3	금	쇼 닌 ( 上 人 ) 초 등 학 교	쇼닌니시	8:30~10:00					3월24일(화)	
	19	일	벳 푸 시 보 건 셴 토	니시노구치	8:30~10:00					4월9일(목)	
5	22	금	타 케 노 우 치 공 민 관	타케노우치	8:30~10:00					5월12일(화)	
	24	일	벳 푸 시 보 건 셴 토	니시노구치	8:30~10:00					5월14일(목)	
6	14	일	벳 푸 시 보 건 셴 토	니시노구치	8:30~10:00					6월4일(목)	
	30	화	유 메 타 운 벳 푸 정 문 앞	쿠수노키		13:30~14:30				6월18일(목)	
7	4	토	벳 푸 시 보 건 셴 토	니시노구치	8:30~10:00					6월24일(수)	
	17	금	아사히 오히라야마 지구공민관	호노매		13:30~14:30				7월7일(화)	
	29	수	벳 푸 시 보 건 셴 토	니시노구치		18:00~19:30				7월16일(목) *자궁경부암검진예약개시	
8	20	목	오 이 타 현 벳 푸 종 합 청 사 (동부보건소 벳푸토목사무소 소재지)	키타쥬	9:00~10:00					8월10일(월)	
	28	금	벳 푸 시 보 건 셴 토	니시노구치		18:00~19:30				8월18일(화) *자궁경부암검진예약개시	
9	10	목	인 권 계 발 셴 터	이시가키 히가시10	8:30~9:30						
	16	수	벳 푸 시 보 건 셴 토	니시노구치		13:30~14:30		13:30~14:30		9월3일(목)	
	17	목	미 도 리 의 상 답 소 (미나미타테이시 공원내)	미나미타 테이시2	8:30~9:30						
	26	토	벳 푸 시 보 건 셴 토	니시노구치	8:30~10:00					9월16일(수)	
10	8	목	오 우 기 야 마 공 민 관	오우기야마	8:30~9:30						
	14	수	오 우 기 야 마 공 민 관	오우기야마		13:30~14:30		13:30~14:30		10월1일(목)	
	22	목	남 부 지 구 공 민 관	하마와키1	8:30~9:30						
	25	일	벳 푸 시 보 건 셴 토	니시노구치	8:30~10:00					10월15일(목)	
	26	월	남 부 지 구 공 민 관	하마와키1		13:30~14:30		13:30~14:30		10월16일(금)	
11	7	토	쇼 닌 ( 上 人 ) 초 등 학 교	쇼닌니시	8:30~10:00					10월28일(수)	
	8	일	타 이 요 우 노 이 에	우치카마도	8:30~9:30						
	19	목	이 시 가 키 히 가 시 6,7 초 메 공 민 관	이시가키 히가시6	8:30~10:00		8:30~10:00			11월9일(월)	
	28	토	벳 푸 시 보 건 셴 토	니시노구치	8:30~10:00					11월18일(수)	
	29	일	타 이 요 우 노 이 에	우치카마도		13:30~14:30		13:30~14:30		11월19일(목)	
12	13	일	벳 푸 시 보 건 셴 토	니시노구치	8:30~10:00					12월3일(목)	
3	13	일	벳 푸 시 보 건 셴 토	니시노구치	8:30~10:00					3월3일(목)	

※ 결핵·폐암검진은 게재된 장소 이외의 동네공민관 등에서도 행합니다. 시보(市報)벳푸 등으로 확인하십시오.

④

# 특정건강진단 · 후기고령자건강진 등에 관하여

특정건강진단(건강진)은 40세 이상(2016년3월31까지에 40세가 될 분을 포함) 여러분이 대상인 건강진단입니다. 메타볼릭 신드롬(내장지방 증후군)을 조기에 발견하여 생활습관병(당뇨병, 고혈압, 고지혈증)의 예방과 개선이 목적인 건강진단입니다. 1년에 한번은 특정건강진단을 받아 건강상태를 정확히 파악하도록 하십시오.

건강진은 수진한 뒤가 소중합니다. 스스로 진단결과를 검토하시고 생활습관 개선의 계기로 하십시오.

벋푸시 건강만들기 추진과에서는 한달에 한번씩 주제를 갖고 건강교실/건강상담회 '와쿠와쿠 건강만들기 교실'을 열고 있습니다. 주제는 매달 벋푸시 광보지에 게재됩니다. 진단결과를 가지고 참여해주시길 바랍니다.



'와쿠와쿠 건강만들기 교실'  
2014년6월 '이의 이야기'

## 【특정건강진 내용】

- 질문표 (복약력, 흡연력 등)
- 신체측정(신장, 체중, 복위 등)
- 이학적 검사(진찰)
- 혈압측정
- 검뇨(노당, 뇨단백)
- 혈액검사
  - 지질검사(중성지방, HDL-콜레스테롤, LDL-콜레스테롤)
  - 혈당검사(공복시 혈당 또는 헤모글로빈A1c)
  - 간기능검사(AST, ALT, γ-GTP)
  - 신기능검사(혈청 크레아티닌)



\*내용은 의료보험자에 따라 다릅니다. 위의 내용은 벋푸시국민건강보험 피보험자 대상의 특정건강진입니다.

## 특정건강진의 수진방법이나 비용등에 대해서는 가입중인 의료보험자에게 문의 하십시오.

벋푸시 국민건강보험 피보험자(40~74세), 후기고령자 의료보험자 【75세 이상(일부65세 이상~74세를 포함)】에게는 4월 하순경에 수진권을 우편으로 보냅니다. ③페이지의 건강진단 센터, ⑥⑦페이지의 개별 의료기관에서 진단을 받으십시오.

대상	문의처
벋푸시국민건강보험 피보험자	벋푸시 보험연금과 TEL 21-1158
오이타현 후기고령자 의료피보험자	오이타현 후기고령자 의료광역연합 TEL 097-534-1771
기타 의료보험 피보험자	가입하신 의료보험자에게 문의하십시오.
생활보호 수급자	벋푸시 건강만들기 추진과 TEL 21-1117

## 자주 나오는 질문 Q&A

Q. 암검진은 누구라도 받을 수 있습니까?

A. 벋푸시에 주민표가 있으면 아무나 수진 가능합니다.(대상 연령등은②페이지). 직장에서의 암검진을 받을 기회가 없는 경우에 이용하십시오.

Q. 병원에 다니고 있어도 특정검진을 받을 수 있습니까?

A. 치료중이라도 받을 수 있습니다. 주치의에게 상의해 보십시오.

Q. 평일 낮시간에 건강진이나 암검진을 받을 수 없습니다.

A. 일부 건강진단 센터나 지정의료기관에서 토요일, 일요일에도 받을 수 있습니다. 자세한 정보는 벋푸시 건강만들기 추진과(TEL'21-1117)에게 문의 해주십시오. 또 암검진만의 경우 집단검진(④페이지)으로 토요일, 일요일, 야간에 받을 수 있습니다.

Q. 특정건강진과 함께 복수의 암검진을 같은 날에 같은 회장에서 받을 수 있습니까?

A. 가능합니다. 건강진단 센터(③페이지)나 지정의료기관 (⑥⑦페이지)를 이용하십시오.

# 지정의료기관 일람

2015년1월 현재

학교 구역	지정의료기관명	전화	소재지	특정 건진	후기 고령자건진	대장암	전립선암	간염 바이러스	유방암	자궁 경부암
아 오 야 마	키타자키(北崎)의원	22-8171	아 오 야 마	○	○	○	○	○		
	키노시타(木下)의원	24-1849	카 미 타 노 유	○	○	○	○	○		
	수에무네(末宗)내과의원	22-1824	카 미 타 노 유	○	○	○	○	○		
	타나카 유선 외과 내과 클리닉	25-5200	주 오	●	●	●	●	●	●	
	히라이(平井)정형외과의원	24-1511	타 노 유	○	○					
	미야자키(宮崎)내과의원	24-2455	아 오 야 마	○	○	○	○	○		
	무라카미(村上)신경내과클리닉	26-1717	야 마 노 테	○	○	○	○	○		
아 사 히	아카시(明石)M클리닉	76-5270	미 유 키	●	●	●	●	●		
	아베 소화기 내과클리닉	27-5055	신 벳 푸	○	○	○	○	○		
	아베(安倍)내과의원	66-6780	호 노 메	○	○	○	○	○		
	우치쿠라 내과	21-5750	바 바	○	○	○	○	○		
	마츠오카(松岡)산부인과 의원	22-1577	바 바							●
	묘반클리닉	67-5888	묘 반	●	●	●	●	●		
	요시가(吉賀)순환기내과	66-0115	칸 나 와 히 가 시	○	○	○	○	○		
이 시 가 키	이도 순환기 마취과 클리닉	24-1002	이 시 가 키 니 시 7	●	●	●	●	●		
	코노(河野)소아과의원	22-4429	이 시 가 키 니 시 7	●	●					
	코죠(古城)순환기클리닉	25-3811	이 시 가 키 히 가 시 6	○	○	○	○	○		
	신모리(新森)내과의원	25-5261	이 시 가 키 히 가 시 5	○	○	○	○	○		
오하라야마	사카이 내과의원	25-0552	오 바 타 케	○	○	○	○	○		
카 메 가 와	국립병원기구 벳푸의료센터	67-1111	우 치 카 마 도						○	○
	벳푸온천병원	67-1131	노 다	○	○	○	○	○		
	호리(堀)순환기과 내과클리닉	27-6786	카 메 가 와 하 마 다	○	○	○	○	○		
	미야자키(宮崎)클리닉	66-0022	카 메 가 와 히 가 시	○	○	○	○	○		
사 카 이 가 와	아베 다이이치(安部第一)의원	23-3345	카 미 노 구 치	○	○	○	○			
	카네코(金子)내과의원	25-5755	이 시 가 키 히 가 시 1	○	○			○		
	다니구치 당뇨병내과클리닉	21-7373	히 가 시 소 엔	●	●	●	●	●		
	후쿠다(福田)내과의원	25-2250	이 시 가 키 히 가 시 3	○	○	○	○	○		
	미요시의원	25-2727	이 시 가 키 니 시 2	○	○	○	○	○		
쇼 닌	오이타 선단화상진단센터	66-4116	쇼 닌 가 하 마						●	
	쿠로키(黒木)기념병원	67-1211	쇼 하 엔	●	●	●	●	●		
	코다마(児玉)병원	67-1611	카 메 가 와 시 노 유	●	●	●	●	●		
	쇼닌(上人)병원	66-4111	쇼 닌 가 하 마	●	●	●	●	●		
쓰 루 미	아로하클리닉	26-2366	쓰 루 미	○	○	○	○	○		
	규슈대학병원 벳푸병원	27-1600	소 엔			●		●	●	
	국립병원기구 니시벳푸(西別府)병원	24-1221	소 엔			●		●		
	쓰루미다이(鶴見台)병원	22-0336	쓰 루 미	○	○					
	하라시마(原嶋)내과의원	23-5261	소 엔	○	○	○	○	○		
	히다(飛田)내과외과 클리닉	27-2000	오 우 기 야 마	○	○	○	○	○		
	요시타케(吉武)내과의원	21-5755	오 우 기 야 마	○	○	○	○	○		

【주의사항】 ○는 예약 불필요 ●는 예약이 필요합니다. 게재된 내용이 변경될 경우 부디 양해해주시길 바랍니다.

6

# 실시기간 : 2015년5월1일~2016년2월29일

\* 자궁경부암 검진은 2015년4월1일~2016년3월31일

\* 후기고령자건강진단은 2015년5월1일~2016년3월31일

2015년1월 현재

학교구역	지정의료기관명	TEL	소재지	특정 건진	후기 고령자건진	대장암	전립선암	간염 바이러스	유방암	자궁 경부암
니시	키무라(木村)내과의원	21-1278	아 사 미 3	○	○					
	타카하시(高橋)내과의원	21-3151	아 사 미 1	○	○	○	○	○		
	하타(畑)병원	21-1371	나 카 시 마	●	●	●	●	●		
	와타나베(渡邊)의원	23-0564	히 카 리	○	○	○	○	○		
하루키가와	아오이 산부인과	25-0888	이시가키히가시8							●
	쿠보타(久保田)아넥스 클리닉	25-6363	이시가키히가시10	●	●	●	●	●		
	코다마 뇌신경외과 클리닉	22-0272	이시가키히가시8	○	○	○	○	○		
	쓰네토미 내과위장과 클리닉	67-3600	나카수가혼마치	○	○	○	○	○		
	모리사와(森澤)의원	66-3100	나카수가히가시	●	●	●	●	●		
	야마구치(山口)병원	26-3535	시 오 미	●	●	●	●	●		
벳푸추오	이와나가(岩永)레디스 클리닉	23-4371	노구치나카마치							●
	오오사와 클리닉	27-0030	후 지 미	○	○	○	○	○		
	오카지마(岡嶋)의원	22-0774	모 토 마 치	○	○	○	○	○		
	키요세(清瀬)병원	25-1555	노구치나카마치	●	●	○	○	○		
	코다마(児玉)내과의원	23-0777	키 타 하 마 3	●	●	●	●	●		
	고토(後藤)의원	23-1391	모 토 마 치	●	●					
	타케이(武井)의원	24-3411	사 이 와 이	○	○	○	○	○		
	나카무라 타카(中村たか)클리닉	26-2220	신 미 나 토	○	○	○	○	○	●	
	하시모토(橋本)산부인과의원	24-3232	노구치나카마치							●
	히로세 내과의원	21-3030	에키마에혼마치	○	○	○	○	○		
	★벳푸에키마에 클리닉	25-3030	키 타 하 마 1	●	●	●	●	●	●	
	벳푸추오(別府中央)병원	24-0001	키타마도가하마	○	○	●	●	●		
모치가하마 우치다(内)의원	23-5365	모 치 가 하 마	○	○	○	○	○			
미도리가오카	이시가키(石垣)병원	66-7557	지 쏘 우 지	○	○	○	○	○		
	이시카와(石川)위장과의원	21-5959	히 가 시 소 엔	○	○	○	○	○		
	소엔(荘)내과 클리닉	27-3800	히 가 시 소 엔	○	○	○	○	○		
	후지요시(藤吉)유선 클리닉	75-6029	히 가 시 소 엔	●	●			●	●	
미나미	우치다(内)병원	21-1341	수 에 히 로	●	●	●	●	●		
	카키사코(垣迫)내과의원	23-8131	마 쯔 바 라	○	○	○	○	○		
	치바(千馬)내과의원	21-0715	쿠 수 노 키	○	○	○	○	○		
	나카무라(中村)병원	23-3121	아 키 바	●	●	●	●	●		
	하마와키키번(浜脇記念)병원	22-2228	하 마 와 키 1	○	○	○	○	○		
	마쯔바라(松原)의원	25-1033	마 쯔 바 라	○	○	○	○	○		
	무라하시(村橋)병원	23-3231	치 요	○	○	○	○	○		
	와타나베(渡部)내과순환기과 클리닉	23-5800	수 에 히 로	●	●	●	●	●		
미나미타테이시	키쿠치(菊)내과의원	23-0550	미나미타테이시4	○	○	○	○	○		
	쯔보네(局)의원	21-1947	미 나 미 소 엔	○	○	○	○	○		
	바바(馬場)의원	23-2833	미 나 미 타 테 이 시 2	○	○	○	○	○		
	요코이(横井)내과 클리닉	26-6111	쓰 루 미 엔	○	○	○	○	○		

★는 일요일에도 특정건강진단이나 검진을 행합니다.

## 카메가와(亀川)지구 '건강만들기 알리기 부대' 활동을 소개합니다

카메가와 지구 '건강만들기 알리기 부대'는 가까운 곳에서 건강수명을 연장시키기 위한 활동을 추진하기 위해 2013년에 시작되었습니다.

육성강좌를 수강한 35명이 지금 '건강만들기 알리기 부대'로서 활동하고 있습니다. 주요 활동은 동네 주민들에게 건강에 관한 정보를 제공하거나 건강진단 수진을 권하거나 하고 있습니다. '건강만들기 알리기 부대'는 스스로 할 수 있는 건강사업을 기획하여 지역마다 매력과 개성이 있는 활동을 하고 있습니다.



육성강좌

### '건강만들기 알리기 부대' 활동

코쿠리츠 제2



매주 월 수 금요일에 모여 '벳푸 유유 체조'를 합니다. 체조가 끝난 뒤에는 모두 한자리에 모여 대화를 나눕니다.

노다



1년에 4번씩 건강상담회나 건강에 관한 이야기, 체조등, 건강에 대한 관심을 높이기 위한 운동을 하고 있습니다.

스파랜드 토요일



매월 제2 화요일에 '건강수명을 연장시키는 걷기 모임'을 실시합니다. 꽃을 보면서 계절을 느끼거나 대화를 나누면서 1시간 반 정도 걷습니다. '건강만들기 알리기 부대'가 걷기 코스를 계획합니다.



저는 '건강만들기 알리기 부대' 일원입니다. 제가 사는 지역은 밖에 안 나가는 노인이 많기 때문에 이 활동이 모두가 모임 좋은 계기가 되고 마음 또한 안식처가 되어 있습니다. '모임에 안 오면 몸이 나빠진다'고 하는 분도 계셔서 저야말로 기쁜 일입니다.

건강만들기 알리기 부대 이토씨

다른 동네에서도 '건강만들기 알리기 부대'의 '건강만들기 활동'이 활발하게 벌어지고 있습니다.

### 카메가와 걷기 대회



2014년 11월 29일(토)에 카메가와 워킹대회를 열었습니다. '건강만들기 알리기 부대'가 중심이 되어 기획한 이 모임에는 220명이 참가했습니다.

종합형 지역 스포츠통아리 '호쿠부 스포츠 클럽'도 협조해 주셔서 모두 함께 즐겁게 운동을 할 수 있었습니다.

### 자치회와의 협동

카메가와 지구 '건강만들기 알리기 부대'는 벳푸시자치위원회 카메가와지구 지부장의 츠네마츠 나오키(恒松直之)씨를 비롯해서 자치회에게서 전면적 협조를 받아서 활동을 추진하고 있습니다.



벳푸시에서는 '건강히 살 수 있는 도시'를 목표로 삼아 자치회와 협력해서 '건강만들기 알리기 부대'의 설치를 추진해 나갈 예정입니다.

