

平成
28
年度

健康特集号 ベっぴ

あなたに知ってほしい 健康づくりのこと



別府市民の主な死因の1位はがん。どのがんが多いでしょうか！？

平成25年 別府市民の主な死亡原因 (人口10万に対して)	
1位	がん
2位	心疾患
3位	肺炎

出典：大分県公衆衛生年鑑

クイズ1 ○にあてはまる数字は？

■生涯の内、○人に1人はがんになり、○人に1人は
がんで亡くなると言われています。

■がんは特に子育て世代・働き世代(20～60歳)の主な死亡原因です。

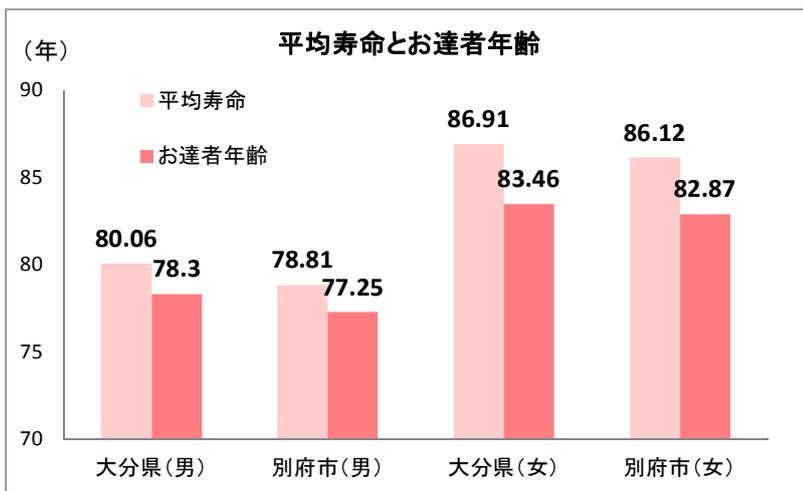
答えは次のページへ



健康寿命(お達者年齢)を延ばすコツは！？

別府市では、生活習慣が主な原因の病気(がん、心疾患、脳血管疾患など)で亡くなる人が多いです。
また、高血圧、糖尿病、高コレステロールなどは、生活習慣の不摂生が主な原因です。

生活習慣病を予防することは健康寿命を延ばす近道です！



出典：大分県福祉保健企画課「大分県健康指標計算システム(平成21年～25年平均)」

※お達者年齢とは

介護などを受けずに元気で生活できる期間のことで、市町村別の健康寿命を算出するための、大分県独自の表現です。

別府市の「平均寿命」と「お達者年齢」は大分県の平均を下回っています。特に男性は県下18市町村中最下位(平成21年～25年平均)です。

みんなで目指す
一日の健康習慣は

クイズ2 ○にあてはまる文字・数字は？

減 ○ マイナス ○ g

野菜摂取 ○ g

歩数 プラス ○ 歩

答えは次のページへ

答え

2

人に1人はがんになり、

3

人に1人はがんで亡くなるといわれています。

別府市民に多いがんは・・・

65歳以上の女性の
死亡率が特に高

別府市民の死亡率は
県や全国と比べ、

<乳がん>

30代で増え始め、40代後半がピークです。月に1度の自己検診も早期発見に有効です。

<肺がん>

タバコを吸う人はもちろん、吸わない人の肺がんも増えています。

<肝がん>

原因の多くは、肝炎ウイルスの感染です。

<大腸がん>

痔だと思っていたら実はがんだった...ということがありません。

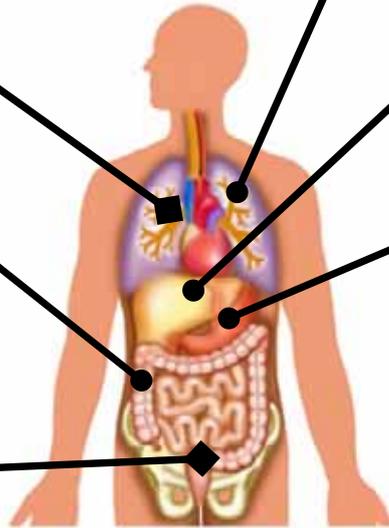
<胃がん>

ピロリ菌への感染や、塩分の多い食品の摂りすぎ、野菜や果物不足もリスクです。

<子宮頸がん>

初期は無症状なので、20歳を過ぎたら検診を受けましょう。がんになる前の細胞も見つけることができます。

がんは、**早期発見**ができれば、**治療にかかる期間**や**体への負担**、**治療費**などが軽くすむことが多いです。がんの他の疾患も発見できる場合もあります。



～みんなで健活べっぷを健幸～ 生活習慣病を予防し健康寿命を延ばそう！

生活習慣病を予防し健康を維持するには、まずは年に一度の「健診」。さらに日頃の「減塩」「野菜の摂取」「適切な歩数の増加」などです。みんなで一緒に健康づくりに取り組み、一人ひとりが健康で、生きがいを持ち、幸せな生活を送ることができる「べっぷ」を目指しましょう。

答え

減塩

マイナス **3** g

きちんと計量しよう！

計量スプーンはどこにありますか？計量は減塩の第1歩です。

加工品の塩分に要注意！

漬物、練物、干物などにはたくさんの塩分が含まれています。

めん類の汁は残そう！

うどん・ラーメンなどの汁を残すと2g以上の減塩になります。

野菜摂取

350 g

野菜を毎食食べよう！

野菜はエネルギーが低いうえに、色鮮やかで食卓が華やかになります。

野菜から食べよう！

満腹感が得られ、糖尿病予防の効果がアップ。

120g(350gの内)緑黄色野菜を食べよう！

ビタミンA・C・Eが豊富で血管を若返らせます。

歩数

プラス **1500** 歩

毎日あと15分歩こう！

まずは時間にして15分程度多く歩くだけで効果があります。

苦しくない程度の早歩き！

通勤・通学中のちょっとした移動時間に、汗ばむくらいの速さを意識しましょう。

家から10分は歩こう！

歩いてちょっと。ついつい車を使っていませんか？往復20分。歩くチャンスは逃してはいけません。

②

健康づくりは一人より家族で！ 家族より地域で！ 市民みんなで取り組もう！

健診の種類・対象者



別府市で受けられる健診についてご紹介します。
あなたの年齢で受けることができる健診を確認しましょう。

*今年度 その年齢になる人		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50歳以上	検査内容
※1 特定健診など				◎	◎	問診、身体測定 血液検査、尿検査 血圧測定、診察
※2 がん検診など	胃がん検診		◎	◎	◎	バリウムによる エックス線撮影
	肺がん検診			◎	◎	胸部エックス線撮影 (結核もわかります)
	大腸がん検診			◎	◎	便の潜血検査
	前立腺がん検診				●	血液検査
	子宮頸がん検診	○	○	○	○	子宮頸部の細胞診
	乳がん検診			○	○	乳房のエックス線撮影 (マンモグラフィ)
	骨そしょう症検診		○	○	○	腕、腰、かかとなどでの エックス線または超音波検査
肝炎ウイルス検診 <small>※これまでに受けたことがない人</small>			◎	◎	血液検査	

◎…男女とも対象 ●…男性のみ対象 ○…女性のみ対象

※1 別府市国民健康保険被保険者、大分県後期高齢者医療被保険者は、4月下旬頃に受診券が郵送されます。
受け方については ページを参照してください。

※2 がん検診などについては、別府市に住民票がある人で、職場などでがん検診受診の機会がない人が対象です。

がん検診など 注意事項

- ・別府市に住民票がある人に限ります。
- ・1つの検診につき年度内に1回のみ受けることができます。
- ・気になる症状がある場合は、専門医にご相談ください。
- ・妊娠中の方はエックス線検査など受診できない検診もありますので主治医にご相談ください。
- ・胃がん検診：前日の21時以降の飲食、喫煙はできません。金具・ボタン類のない服装で受けてください。
薬を飲んでいる場合は主治医や検診の際にご相談ください。
- ・乳がん検診：ペースメーカー装置植え込み術や豊胸手術を受けている人、授乳中の方は受診できません。
また、撮影障害になるため、制汗スプレーなどは使用できません。
- ・子宮頸がん検診、大腸がん検診：生理中の方は受診できません。
- ・骨そしょう症検診：かかとでの検査になる場合があるので、ストッキングなど脱ぎにくいものは避けてください。

ご不明な点は以下の連絡先でご確認ください。

種類	問合せ先	
特定 健診 など	別府市国民健康保険被保険者	別府市保険年金課 TEL 0977-21-1158
	大分県後期高齢者医療被保険者	大分県後期高齢者医療広域連合 TEL 097-534-1771
	その他の医療保険被保険者	ご加入の医療保険者にお問合わせください
	生活保護受給者	別府市健康づくり推進課 TEL 0977-21-1117
がん検診など		

健診の受け方・料金

市の補助で、**無料または通常の約3分の1の料金**で受けることができます！！



受ける場所によって健診の種類や料金が異なります。
あなたにとってどの方法がいちばんよいか考えてみましょう。

特定健診の受診には、ご加入の医療保険者から発行される受診券が必要です。

健診センター

下記の3か所の健診センターで受けることができます。

予約制

- ◎別府市医師会地域保健センター（西野口町） TEL 0977-23-2279
- ◎大分県厚生連健康管理センター（緑丘町） TEL 0977-23-7112
- ◎大分総合健診センター（OHC）（上人ヶ浜町） TEL 0977-66-4113

実施期間：平成28年5月1日～平成29年3月31日

種類	特定健診など	胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺がん	子宮頸がん	乳がん	骨そしょう症	肝炎ウイルス		
									B+C	B型のみ	C型のみ
料金(円)	無料	2,700	700	1,000	900	1,100	1,200	600	1,200	600	1,100

集団健診

検診車（バス）で、お近くの公民館などで受けることができます。
日程は⑤ページをご覧ください。

種類	特定健診など	胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺がん	子宮頸がん	乳がん	骨そしょう症	肝炎ウイルス		
									B+C	B型のみ	C型のみ
料金(円)	無料	1,000	無料	700	×	900	700	600	×	×	×

個別健診

かかりつけ医やお近くの病院など、指定医療機関で受けることができます。
指定医療機関や、実施機関は⑥⑦ページをご覧ください。

種類	特定健診など	胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺がん	子宮頸がん	乳がん	骨そしょう症	肝炎ウイルス		
									B+C	B型のみ	C型のみ
料金(円)	無料	×	×	1,000	900	1,100	1,200	×	1,200	600	1,100

次の人は、**がん検診などの料金が無料**です。

- ①70歳以上の人（今年度70歳になる人を含む）…年齢が確認できるものをお持ちください。
- ②生活保護受給者…診療依頼証をお持ちください。
- ③住民票の世帯員すべての人に市県民税がかかっていない世帯…
市役所課税課⑪番市税証明総合窓口または各出張所で発行する税額証明書（別府市で発行する場合は無料）が必要です。
証明書は1検診につき1通必要です。ただし、同日・同会場で複数の検診を受ける場合は1通でよいです。
※当該年度の市民税額が確定する（6月中旬予定）までは、前年度の税額証明書になります。
- ④65～69歳で特定の障がいなどによる後期高齢者医療被保険者…後期高齢者医療被保険者証をお持ちください。

集団健診の日程

乳がん検診は、予約が必要です。【予約TEL】健康づくり推進課 21-1117（平日8:30～17:00）

月	日	曜日	会場	所在地	胃がん	大腸がん	肺がん	子宮頸がん	乳がん (要予約)	骨そしょう症	乳がん検診 予約開始日
4	5	火	上人小学校	上人西	8:30～10:00					3月28日(月)	
	17	日	別府市保健センター	西野口町	8:30～10:00					4月7日(木)	
5	14	土	別府市保健センター	西野口町	8:30～10:00					5月2日(月)	
	20	金	竹の内公民館	竹の内	8:30～10:00					5月10日(火)	
	30	月	北部地区公民館	上人ヶ浜町	9:00～10:00					5月20日(金)	
6	19	日	別府市保健センター	西野口町	8:30～10:00					6月8日(水)	
	21	火	ゆめタウン正面玄関前	楠町		13:30～14:30				6月10日(金)	
7	8	金	朝日大平山地区公民館	火売	9:00～10:00						
	9	土	別府市保健センター	西野口町	8:30～10:00					6月30日(木)	
	15	金	朝日・大平山地区公民館	火売			13:30～14:30			7月5日(火)	
	27	水	別府市保健センター	西野口町		18:00～19:00				7月15日(金)	
8	7	日	別府市保健センター	西野口町	8:30～10:00					7月28日(木)	
	17	水	東部保健所	北中	9:00～10:00					8月8日(月)	
	25	木	別府市保健センター	西野口町		18:00～19:00				8月16日(火)	
9	6	火	別府市保健センター	西野口町		13:30～14:30				8月26日(金)	
	10	土	別府市保健センター	西野口町	8:30～10:00					8月31日(水)	
	15	木	みどりの相談所	南立石2区	8:30～9:30						
10	5	水	扇山公民館	扇山	8:30～9:30						
	12	水	扇山公民館	扇山		13:30～14:30			9月30日(金)		
	20	木	南部地区公民館	浜脇1丁目	9:00～10:00						
	27	木	南部地区公民館	浜脇1丁目		13:30～14:30			10月17日(月)		
	28	金	野口ふれあい交流センター	野口	9:00～10:00					10月18日(火)	
	30	日	別府市保健センター	西野口町	8:30～10:00					10月20日(木)	
11	5	土	上人小学校	上人西	8:30～10:00					10月25日(火)	
	10	木	別府市保健センター	西野口町		13:30～14:30				10月28日(金)	
	16	水	石垣東6・7丁目公民館	石垣東6丁目	8:30～10:00			8:30～10:00		11月4日(金)	
	19	土	別府市保健センター	西野口町	8:30～10:00					11月9日(水)	
	27	日	太陽の家	内竈	8:30～10:00					11月17日(木)	
	28	月	西部地区公民館	鶴見園町	9:00～10:00					11月18日(金)	
12	8	木	人権啓発センター	石垣東10丁目	9:00～10:00						
	10	土	別府市保健センター	西野口町	8:30～10:00					11月30日(水)	
3	5	日	別府市保健センター	西野口町	8:30～10:00					2月23日(火)	

肺がん検診は、掲載以外の町内公民館などでも行っています。市報べつぷなどをご覧ください。

個別健診（指定医療機関）一覧

平成28年1月現在

小学 校区	指定医療機関名	TEL	所在地	特定 健診等	大腸 がん	前立腺 がん	肝炎 ウイルス	乳 がん	子宮頸 がん
境川	安部第一医院	23-3345	上野口町						
	金子内科医院	25-5755	石垣東1丁目						
	福田内科医院	25-2250	石垣東3丁目						
	ミヨシ医院	25-2727	石垣西2丁目						
南	内田病院	21-1341	末広町						
	垣迫内科医院	23-8131	松原町						
	千馬内科医院	21-0715	楠町						
	中村病院	23-3121	秋葉町						
	浜脇記念病院	22-2228	浜脇1丁目						
	松原医院	25-1033	松原町						
	村橋病院	23-3231	千代町						
渡部内科循環器科クリニック	23-5800	末広町							
山の 手	北崎医院	22-8171	青山町						
	木下医院	24-1849	上田の湯町						
	木村内科医院	21-1278	朝見3丁目						
	末宗内科医院	22-1824	上田の湯町						
	高橋内科医院	21-3151	朝見1丁目						
	たなか乳腺・外科・内科クリニック	25-5200	中央町						
	畑病院	21-1371	中島町						
	平井整形外科医院	24-1511	田の湯町						
	宮崎内科医院	24-2455	青山町						
村上神経内科クリニック	26-1717	山の手町							
渡邊医院	23-0564	光町							
南立石	菊池内科医院	23-0550	南立石八幡町						
	局医院	21-1947	南荘園町						
	馬場医院	23-2833	南立石2区						
	横井内科クリニック	26-6111	鶴見園町						
鶴見	アロハクリニック	26-2366	鶴見						
	九州大学病院別府病院	27-1600	荘園						
	国立病院機構西別府病院	24-1221	荘園						
	鶴見台病院	22-0336	鶴見						
	原嶋内科医院	23-5261	荘園						
	飛田内科外科クリニック	27-2000	扇山						
	吉武内科医院	21-5755	扇山						
亀川	国立病院機構別府医療センター	67-1111	内竈						
	別府温泉病院	67-1131	野田						
	堀循環器科内科クリニック	27-6786	亀川浜田町						
	宮崎クリニック	66-0022	亀川東町						

【注意】 は予約不要、 は予約が必要です。掲載内容は変更になる可能性がありますので、ご了承ください。

実施期間（特定健診・がん検診など）：平成28年5月1日～平成29年3月31日

* 後期高齢者健診は受診券が届いて～平成29年3月31日

* 子宮頸がん検診は平成28年4月1日～平成29年3月31日

平成28年1月現在

小学校区	指定医療機関名	TEL	所在地	特定健診等	大腸がん	前立腺がん	肝炎ウイルス	乳がん	子宮頸がん
上人	大分先端画像診断センター	66-4116	上人ヶ浜町					●	
	黒木記念病院	67-1211	照波園町	●	●	●	●		
	児玉病院	67-1611	亀川四の湯町	●	●	●	●		
	上人病院	66-4111	上人ヶ浜町	○	○	○	○		
朝日	明石Mクリニック	76-5270	御幸	●	●	●	●		
	あべ消化器・内科クリニック	27-5055	新別府	○	○	○	○		
	安倍内科医院	66-6780	火売	○	○	○	○		
	うちくら内科	21-5750	馬場	○	○	○	○		
	松岡産婦人科医院	22-1577	馬場						○
	みょうばんクリニック	67-5888	明攀	●	●	●	●		
	吉賀循環器内科	66-0115	鉄輪	○	○	○	○		
石垣	いとう循環器・麻酔科クリニック	24-1002	石垣西7丁目	●	●	●	●		
	河野小児科医院	22-4429	石垣西7丁目	●					
	古城循環器クリニック	25-3811	石垣東6丁目	○	○	○	○		
	久保おなかおしりクリニック	23-2211	石垣東3丁目	○	○	○	○		
	新森内科医院	25-5261	石垣東5丁目	○	○	○	○		
春木川	あおい産婦人科	25-0888	石垣東8丁目						●
	久保田クリニック	25-6363	石垣東10丁目	●	●	●	●		
	こだま脳神経外科クリニック	22-0272	石垣東8丁目	○	○	○	○		
	つねとみ内科胃腸科クリニック	67-3600	中須賀本町	○	○	○	○		
	森澤医院	66-3100	中須賀東町	●	○	○	○		
	山口病院	26-3535	汐見町	●	●	●	●		
緑丘	石垣病院	66-7557	実相寺	○	○	○	○		
	石川胃腸科医院	21-5959	東荘園	○	○	○	○		
	荘園内科クリニック	27-3800	東荘園	○	○	○	○		
	たにぐち糖尿病内科クリニック	21-7373	東荘園	●	●	●	●		
	藤吉乳腺クリニック	75-6029	東荘園	●			●	●	
大平山	さかい内科医院	25-0552	大畑	○	○	○	○		
別府中央	岩永レディースクリニック	23-4371	野口中町						●
	おおさわクリニック	27-0030	富士見町	○	○	○	○		
	岡嶋医院	22-0774	元町	○	○	○	○		
	清瀬病院	25-1555	野口中町	●	○	○	○		
	児玉内科医院	23-0777	北浜3丁目	●	○	○	○		
	後藤医院	23-1391	元町	●					
	武井医院	24-3411	幸町	○	○	○	○		
	中村たかクリニック	26-2220	新港町	●	●	●	●	●	
	橋本産婦人科医院	24-3232	野口中町						○
	ヒロセ内科医院	21-3030	駅前本町	○	○	○	○		
	★別府駅前クリニック	25-3030	北浜1丁目	●	●	●	●	●	
	別府中央病院	24-0001	北的ヶ浜町	○	○	○	○		
餅ヶ浜内田医院	23-5365	餅ヶ浜町	○	○	○	○			

★は日曜日も特定健診や検診を行っています。

休日・夜間診療など

休日当番医

市報べっぴ、別府市ホームページ・モバイル版、新聞などでお知らせしています。

休日内科系診療 ...日曜日・祝日のみです

【受付時間】 9:00～11:30、13:30～16:30

夜間こども診療 ...夜間の急病に対する診療です

【受付時間】 19:00～22:30(年中無休)

【対象者】 乳幼児～中学生

【場 所】 別府市医師会地域保健センター
(別府市保健センター内)
TEL 0977-26-4000

大分県こども救急電話相談

お子さんの急病やケガで病院受診した方がよいかどうか迷ったとき看護師が相談に応じます。

【受付時間】

月曜日～土曜日	19:00～翌朝8:00
日曜日・祝日	9:00～17:00、 19:00～翌朝8:00

TEL #8000 または 097-503-8822

休日歯科診療

【受付時間】

土曜日	13:00～16:30
日曜日	9:00～11:30、 祝日 13:00～16:30

無料フッ化物塗布

【受付時間】

土曜日	13:00～16:30
月曜日	9:00～11:30、 金曜日 13:00～16:30
日曜日	

【対象者】 乳幼児～中学生

【場 所】 別府口腔保健センター
(別府市保健センター内)
TEL 0977-21-5657

おおいた医療情報ほっとネット

大分県内の医療機関・休日当番医・薬局などの情報を提供しています。

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

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の助成

肺炎は別府市民の死因の第3位です。ワクチンを接種することで、重症化防止などの効果が期待できます。

【対象者】

平成28年4月1日～平成29年3月31日に

65.70.75.80.85.90.95.100歳となる人が対象です。

※助成は1人1回のみです。過去に接種した人は対象外です。

平成28年度の助成対象者

65歳	:昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生
70歳	:昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生
75歳	:昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生
80歳	:昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生
85歳	:昭和 6年4月2日～昭和 7年4月1日生
90歳	:大正15年4月2日～昭和 2年4月1日生
95歳	:大正10年4月2日～大正11年4月1日生
100歳	:大正 5年4月2日～大正 6年4月1日生



※上記対象者は、**今年度のみ**です。

来年度以降は、別府市の助成を受けられないので、接種を忘れないようご注意ください！

【接種期間】

平成28年4月1日～平成29年3月31日

【接種方法】医療機関で接種できます。指定医療機関は別府市ホームページで確認するか当課にお問い合わせください。

【自己負担金】

3,000円(通常8,000円以上の自己負担があります)

次のいずれかの人は無料で接種できます。それぞれの証明書を医療機関へお持ちください。

生活保護受給者...診療依頼証

住民票の世帯員すべての人に市県民税がかかっていない

世帯...課税課または各出張所で発行した税額証明書(別府市で発行する場合は無料)または、後期高齢者限度額適用・標準負担額減額認定証、介護保険負担限度額認定証

***必ず接種当日に必要です**

別府市健康づくり推進課

別府市西野口町15番33号

別府市保健センター(湯のまちけんこうパーク)内

電話 0977-21-1117(直通)



～健康増進計画・食育推進計画～
湯のまち別府健康21キャラクター

「温たま」



別府市ホームページ



別府市ホームページ
(モバイル版)



湯のまちけんこう
パーク Facebook

