

# みんなで作る けんこう 健幸のまち べっふ

私たちの寿命は年々延び「人生100年」時代の到来も予想されます。住み慣れた地域で、できるだけ長く健康で自立した生活を送るため、「健康寿命の延伸」が大切な時代になっています。別府市では、市民の皆さんにライフステージごとの健康課題を知ってもらい、市民一人ひとりが健康に関心を持ち主体的に取り組めるよう、ひとつづくり・まちづくりの視点で「健康寿命の延伸」に向けた取り組みを推進していきます。

☎ 健康づくり推進課 ☎ 21-1117

## 【別府市の健康状況】

ライフステージ	次世代（乳幼児～児童・生徒）の健康	働く世代（青壮年）の健康	高齢者の健康
健康課題	<p>不適切な生活習慣</p> <p><b>肥満児が多い</b></p> <p>ほぼ全学年で全国平均を上回る ※別府市の肥満の子どもは、「夜11時以降に寝る」、「体を動かすことが少ない」子が多い</p>	<p>生活習慣病予備群</p> <p><b>内臓脂肪の増加</b></p> <p>「肥満」、「お酒の飲みすぎ」、「歩行速度がゆっくり」といった生活習慣で生活習慣病（予備群含む）が多い</p> <p>生活習慣病</p> <p><b>生活習慣病の増加</b></p> <p>壮年期における糖尿病での死亡 →なんと全国の約2倍！</p> <p>重症化</p> <p><b>合併症の増加</b></p> <p>脳血管疾患 腎不全 など</p>	<p>要介護状態</p> <p>要介護認定を受けた原因</p> <p>第1位 認知症 第2位 脳血管疾患 第3位 筋骨格系疾患</p>

### 子どもの健幸

健康寿命の延伸は生まれたときから！

◆**間食は時間を決めて必要な量だけ**

幼児期の食生活（間食）が肥満に影響します。間食は3回の食事ですりきれない栄養素や水分を補うことが目的です。  
 <午前間に間食をする場合>  
 食間が短いので消化に良いものを選びましょう。  
 例：牛乳＋果物など

<午後間に間食をする場合>  
 食間が長いのでたんぱく質などの栄養素を含むものを選びましょう。  
 例：ヨーグルト＋パンなど

育児や食事などお子さんの健康のお悩みは、育児相談会や離乳食講習会でお気軽にご相談ください。


◆**小4・中2の健康チェック**

肥満、糖尿病、高血圧症といった生活習慣病が、小学校高学年以降増加することが明らかになっています。別府市では「小4・中2の健康チェック」を行っており、これまでの健診の結果、約2割のお子さんに肥満、脂質異常、貧血などの問題が見られています。今年も「小4・中2の健康チェック」を行いますので、この機会にぜひお子さんの健康状態をチェックし、生活習慣の改善に取り組ましましょう。  
 ※詳細は市報などでお知らせします。

### 食べて健幸

今日のご飯どうしよう…そんなときは！

◆**cookpad 別府市公式キッチン**




管理栄養士が考えた“減塩なのに美味しいうま塩レシピ”や“野菜たっぷりレシピ”、公立保育所・小学校給食などで人気のレシピを100種類以上紹介。毎日の食卓に、そして健康づくりにお役立てください。

◆**うま塩料理提供店（大分県認定）**

別府市内には1食あたり食塩相当量3g未満でも美味しい「うま塩メニュー」を提供している飲食店があります。どれも料理のプロの知識と技が詰まったメニューとなっています。

【別府市内のうま塩料理提供店】

- アホロートル（楠町）
- お食事処 黒木（亀川浜田町）
- cafe Piikoi（緑丘町）
- KITCHEN COSMOS（石垣東9丁目）
- すてーき南蛮館（鉄輪東）
- 花時計（船小路町）
- ポートフラワー（大字南石垣）
- MR.GRILL（春木）
- モスバーガー（市内3店舗）
- れすとらん海（大字鉄輪）
- ワタミの宅食（鉄輪東）



▲定休日・連絡先など詳しくはこちら

### 動いて健幸

体力や運動機能の維持、若さを保つためには、無理なく適度な運動を続けることが効果的！

◆**世界最先端のロボットフィットネス HAL FIT モニター募集**

筋力の衰えにより歩行に不安のある人が、体幹や下肢筋力を鍛えることができます。

【日時】 7月10日(火)～毎週火・金曜日 11時～12時（計16回）  
 【場所】 大分ロボケアセンター（大字内籠1393番地）  
 【対象】 別府市民で60代、70代の人  
 【定員】 5人 ※応募多数の場合、選考あり  
 【申込方法】 6月20日(水)までに電話で健康づくり推進課へお申し込みください。

◆**ノルディックウォークで健康増進！**



足腰への負担軽減や歩行姿勢改善に効果があるノルディックウォークは、血糖値や血圧の改善、脳血管疾患のリスク軽減など疾患予防につながります。皆さんの地域でノルディックウォークの体験会を実施する場合、講師の派遣やボールの貸出しなども行っています。また、指導者育成支援も行っていますので、お気軽にご相談ください。

### みんなで健幸

ボランティア活動、趣味、稽古ごとをしている人は、より自立度が高いと言われていて、人との交流が健康的な暮らしをもたらします。

◆**週一元気アップ体操**



現在、市内22か所で「週一元気アップ体操」が行われています。参加者からは、体操をやった良かったという声が続出。参加や立ち上げ支援について興味のある人は、下記までお問い合わせください。

☎ 高齢者福祉課 ☎ 21-1463

### 出張肺がん検診

別府市に住民票がある40歳以上の人が10人以上集まれば、検診バス（レントゲン車）が出張します。希望する場合は、実施する日の2か月前までに電話で健康づくり推進課へお申し込みください。  
 ※日程や希望場所によっては検診ができない場合があります。