

毎年3月第2木曜日は世界腎臓デーです

慢性腎臓病予防や重症化予防の必要性について、世界各地で啓発活動が行われます。

慢性腎臓病（CKD）は私たちの生活をおびやかす新たな国民病です。腎臓に目を向け、生活習慣の見直しをしましょう。

腎臓についてのパネル展示

日程 2月28日(月)～3月18日(金)
場所 市役所1階エレベーターホール横

腎臓の働き

腎臓は腰の辺りに2個あり、握りこぶしくらいの大きさでそら豆のような形をしています。腎臓は、毎日200リットルもの血液をろ過して老廃物を尿として体外に排泄し、体の中をきれいに保ちます。

私たちの健康において重大な役割を担っており、正に「肝腎かなめ」の臓器です。

CKD — 慢性腎臓病 — とは

CKD（慢性腎臓病）とは、腎臓の働き（GFR）が健康な人の60%以下に低下する、またはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を言います。高血圧、糖尿病、コレステロールが高いなどの場合はCKDの危険因子です。

さらにCKDは、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子になっています。つまり、腎臓を守ることは心臓や脳を守ることもつながります。

CKDの予防

初期のCKDにはほとんど自覚症状がないため、ほとんどのCKD患者さんは自分が病気であることを知りません。CKDは早期発見が大切です。特定健診を活用し、自分の腎臓の働きをチェックしてみましょう。

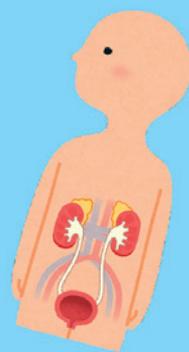
また、規則正しい生活習慣・バランスの取れた食事・適度な運動を主軸とした生活を送り、継続した取組を行っていくことが、CKDの予防になります。



世界腎臓デー

3月11日は

問 市健康推進課
☎(21) 2188



腎臓専門医から ▶▶▶ 別府医療センター腎臓内科医長 菊池秀年先生



「遅ければ治療、早ければ予防、最も早い予防は教育である」（ロベルト・アサジオリ）という言葉 皆さんと共有していきたいと思っています。

潜在している主な問題を無症状のうちに早期に発見することが健診の目的ですが、医療や福祉に従事する方々と面識を持つことで、教育を受けながら健康維持のため、自分のできることに興味を持つ機会をつくっていくことが最も大切なことと思います。

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
 (野口中町 旧野口病院)
 診療時間 9:00～13:00 (受付12:30まで)
 問合先 ☎080-4315-2279
 ※必ず電話受付をしてください。

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。
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。
 ☎ 別府市医師会 ☎23-2277
 (月～金曜日9:00～17:00)



献血 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

日	曜	場所	時間
20	日	ゆめタウン別府	9:30～12:00 13:30～16:00
23	水	別府市役所	9:30～16:30

※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。

3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
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	垣迫内科医院 (内)	松原町	23-8131
	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
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429
21	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
27	安倍内科医院 (内)	火売	66-6780
	松井小児科医院 (小)	大畑	24-1911
4/3	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

悩みをひとりで抱えていませんか

＼ひとりで抱えずにご相談ください／

3月は自殺対策強化月間

自殺対策基本法では、例年、月別自殺者の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向けて相談を実施しています。

相談窓口		受付時間・問合先など	
対面・電話	別府市健康推進課	平日8:30～17:00	☎21-2188
電話	大分いのちの電話	24時間対応	☎097-536-4343
	よりそいホットライン	24時間対応	☎0120-279-338
SNS	大分県こころとからだの相談支援センター (こころの電話)	平日9:00～12:00、13:00～16:00	☎097-542-0878
	大分県こころの相談 (チャット)		◀ LINEで友達追加し、相談できる日時を確認
	こころのほっとチャット	毎日12:00～15:00、17:00～20:00、21:00～23:00 LINE、Twitter、Facebook → @kokorohotchat	LINE ▶ 

3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
5	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

健診の予約は健診日の3日前まで
※定員に達し次第終了

- ◆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。どうか、市健康推進課へお問い合わせを。

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(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。

【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。

【下記でも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
- ◎大分県厚生連健康管理センター(緑丘町)
☎23-7112
- ◎大分総合健診センター(OHC)(上人ヶ浜町)
☎0120-947-734
- ◎指定医療機関(詳細は市ホームページをご確認ください)

こころの相談会(要予約)

悩み事がある、気分が沈みがちななどの不調が続いている人、家族の引きこもりなどの相談

日時 3月10日(木) 9:00~16:00 先着4人
3月24日(木) 9:00~12:00 先着2人

場所 別府市保健センター 相談員 公認心理師
申込方法 前日までに電話で下記へ(匿名可)

市健康推進課 ☎21-2188

自殺対策強化月間 特別企画 /

こころの電話相談(予約不要)

外出や対面での相談に不安のある人、ご自宅から相談できます。

日時 3月17日(木) 13:00~16:00

相談員 公認心理師

相談電話 ☎21-1117 (市健康推進課)