

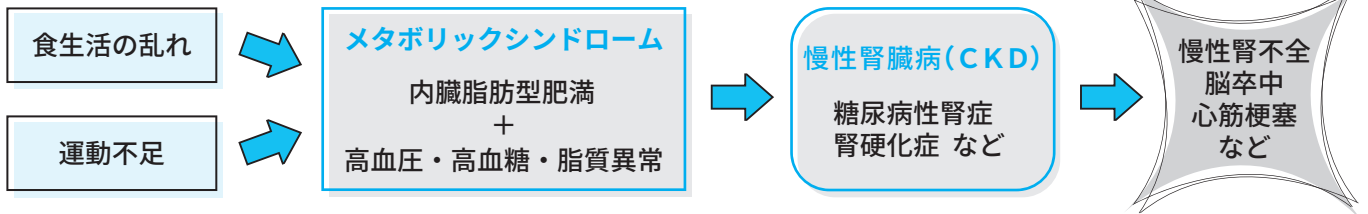
## 3月9日は 世界腎臓デー

毎年3月第2木曜日は世界腎臓デーです。慢性腎臓病（CKD）は成人の8人に1人が関わっている新たな国民病です。腎臓は身体を正常な状態に保つ重要な臓器。ぜひこの機会にCKDの予防・改善に向けた生活習慣の見直しをしましょう。

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

### CKDの発症と進行

CKDの多くがメタボリックシンドロームに起因していると言われています。



### どんな検査が必要？

CKDにり患しているかどうかは尿検査（尿たんぱく）や血液検査（血清クレアチニン、e-GFR）でわかります。

### CKD予防のため 生活習慣の見直しを

#### 1 大切な食生活

**3食 バランス良く 食べる**  
炭水化物やたんぱく質などの摂り過ぎに注意するため、定食スタイルでバランス良く食べましょう。

**食物繊維を たくさん摂る**  
野菜などに含まれるカリウムは、ナトリウムを体外に排出して血圧の上昇を抑える作用があります。腎機能が低下している場合は高カリウム血症になる場合もあるので、摂り過ぎに注意しましょう。

**塩分・脂質の 摂り過ぎに 注意**  
酸味や辛味などで味付けを工夫して意識的に塩分摂取を抑えましょう。肉の脂身や乳製品など、コレステロールや飽和脂肪酸の多い食事は控えめにしましょう。

#### 2 適度な運動

ウォーキングなどの軽い運動で血行を良くしましょう。

#### 3 水分補給

体内の水分が不足すると脱水状態を起こし、腎臓に負担をかけてしまいます。特に、普段水分をあまり摂らない人は最低でも1日1.2リットルを意識的に摂るようにしましょう。

むくみなどの症状がある場合はかかりつけ医に相談してください。

#### 4 ストレス解消、睡眠・休養

ストレスや過労は血圧を上昇させます。無理せずに疲れをためないようにしましょう。

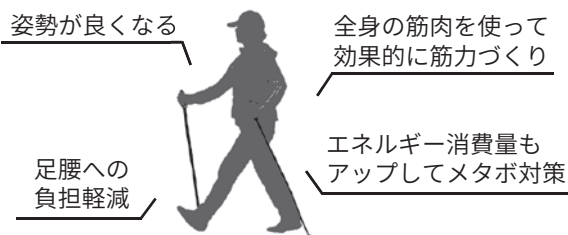
#### 5 お酒は適量を、タバコは吸わない

過度の飲酒、喫煙は血管を収縮させて血圧を上昇させます。お酒は週に2日休肝日をもうけ適量を守りましょう。

運動したいけど何から始めたらいいかわからない…

### まずはノルディック・ウォーク！

通常のウォーキングと比べると…



私も始めました

別府医療センター  
腎臓内科/  
血液浄化センター  
医長 菊池秀年先生



「ものの弾み」で行動してみることは良いきっかけを与えてくれます。

このコロナ禍のなか、喜怒哀楽のはっきりしない、いわば内にこもった毎日を過ごしてしまうとももの見方も一面的になってしまい、感情が劣化してしまう印象を受けます。

その悪循環を断ち切るものがものの弾みかもしれません。ふと浮かんだ欲望や計画もときにはものの弾みで実行してみると、自分にとって新鮮な感情に出会えるかもしれません。そんな行動から得られる感情を大事にしたいものです。

### 健康情報についての パネル展示

日程 2月27日(月)～3月10日(金)  
場所 市役所1階エレベーターホール横

特定健診は受けましたか？

健診受診券の有効期限は令和5年3月31日までです。  
病気の早期発見・早期治療のために年に1回の健診を受けましょう。

3月の健診だより

市健康推進課 ☎21-2188

がん検診・特定健診強化日程

場所・予約先	強化日程	特記事項	
<ul style="list-style-type: none"> <li>右記の日程以外にも健診実施日はあります。</li> <li>健診時間は午前中です。(OHCは月～金のみ午後後も実施)</li> <li>健診の予約は各健診日の3日前までに各予約先へ。定員に達し次第終了。</li> <li>大腸がん検診の予約は検診日の7日前(休診日などの場合はその前日)まで。</li> <li>詳細は各予約先へお問い合わせください。</li> </ul>	大分県厚生連健康管理センター (緑丘町) ☎75-6154	3月2日(木)・8日(水) 20日(月)・24日(金) 28日(火)	特定健診にがん検診を追加すると食事が付きます
大分総合健診センター(OHC) (上人ヶ浜町) ☎0120-947-734	3月4日(土)・11日(土) 18日(土)・22日(水) 25日(土)	胃がん検診実施の人には選べる特典を進呈(食事券またはMRI検査優待券)	
別府市医師会地域保健センター (西野口町) ☎23-2279	3月2日(木)・12日(日) 16日(木)	子宮頸がん検診は女性医師、乳がん検診は女性技師の実施日があります	
別府市保健センター (西野口町) ☎21-2188	3月18日(土)	特定健診は受診できません	

健診の内容

<ul style="list-style-type: none"> <li>受診は別府市に住民票がある人に限ります。</li> <li>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回のみです(肝炎ウイルス検診は一生に1回のみ)。</li> <li>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。</li> </ul>	料金などは市報4月号と一緒に配布した「べっぷ健診ガイド」や市ホームページをご覧ください。市健康推進課へお問い合わせください。 ホームページはこちら▶														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>各種健診</th> <th>対象</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>肺がん、胃がん、大腸がん、肝炎ウイルス</td> <td>40歳以上</td> </tr> <tr> <td>乳がん</td> <td>40歳以上の女性</td> </tr> <tr> <td>子宮頸がん</td> <td>20歳以上の女性</td> </tr> <tr> <td>骨そしょう症</td> <td>40・45・50・55・60・65・70・75・80・85・90・95・100歳の女性</td> </tr> <tr> <td>前立腺がん</td> <td>50歳以上の男性</td> </tr> <tr> <td>特定健診</td> <td>40～74歳の別府市国民健康保険、大分県後期高齢者医療保険の加入者等</td> </tr> </tbody> </table>	各種健診	対象	肺がん、胃がん、大腸がん、肝炎ウイルス	40歳以上	乳がん	40歳以上の女性	子宮頸がん	20歳以上の女性	骨そしょう症	40・45・50・55・60・65・70・75・80・85・90・95・100歳の女性	前立腺がん	50歳以上の男性	特定健診	40～74歳の別府市国民健康保険、大分県後期高齢者医療保険の加入者等	※次の人は自己負担金が免除されます。 健診時に各種証明書をお持ちください。 ①70歳以上の人(今年度70歳になる人も含む)：年齢が確認できるもの ②生活保護受給者：診療依頼証 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：所得税額証明書 ④満65～69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
各種健診	対象														
肺がん、胃がん、大腸がん、肝炎ウイルス	40歳以上														
乳がん	40歳以上の女性														
子宮頸がん	20歳以上の女性														
骨そしょう症	40・45・50・55・60・65・70・75・80・85・90・95・100歳の女性														
前立腺がん	50歳以上の男性														
特定健診	40～74歳の別府市国民健康保険、大分県後期高齢者医療保険の加入者等														



ヘルスメイトによる減塩料理教室

日時 3月16日(木) 10:00～12:00  
 場所 別府市保健センター 参加費 300円  
 対象 別府市在住の人 定員 8人  
 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、料理を持ち帰る容器  
 ※新型コロナ感染状況によって試食がなくなり、料理は持ち帰りになることがあります。  
 申込方法 3月6日(月)から申込開始。電話で下記へ。  
 ☎・☎ 別府市食生活改善推進協議会事務局 (市健康推進課) ☎21-2188



あなたの気持ち、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
19	日	ゆめタウン別府	9:30～12:00 13:30～16:00
22	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。

## 悩みをひとりで抱えていませんか

### 3月は自殺対策強化月間です

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しています。

3月は多くの人が生活の変化を迎える時期でありストレスを感じやすくなります。悩みをひとりで抱えずに相談してみませんか。

相談窓口		受付時間・問合せなど
対面・電話 ・メール	別府市健康推進課	平日 8:30～17:00 ☎ 21-2188 ☒ yu-kokoro@city.beppu.lg.jp
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
	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
SNS	大分県こころの相談	水・金曜日 19:00～22:00  ■ LINE → @913 kaiae
	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 月曜日 4:00～6:00 LINE ▶  毎月1回 最終土曜～日曜日 24:00～5:00 ■ LINE、Twitter、Facebook → @kokorohotchat
	生きづらびっと	月・水・金・土曜日 11:00～16:00  月・火・木・金・日曜日 17:00～22:00 ■ LINE → @yorisoi-chat

### 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ので、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
5	別府市医師会地域保健センター (内) (15歳以上が対象です)	西野口町	26-4000
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566
12	児玉病院 (内)	亀川四の湯町	67-1611
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
19	新森内科クリニック (内)	石垣東5丁目	25-5261
	松本小児科医院 (小)	北浜2丁目	23-5215
21	古城循環器クリニック (内)	石垣東6丁目	25-3811
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566
26	武井医院 (内)	幸町	24-3411
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557
4 / 2	別府市医師会地域保健センター (内) (15歳以上が対象です)	西野口町	26-4000
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429

### こころの電話相談 (予約不要)

日時 ・ 3月 2日(木) 18:00～21:00  
・ 3月 16日(木) 9:00～12:00  
・ 4月 6日(木) 13:00～16:00

相談電話 メンタルケアスペース NECO  
☎ 070-1068-2766

※ 1人30分程度の相談です。ほかの人が相談中の場合、つながらないことがあります。

### こころの相談会 (要予約)

日時  
・ 3月 9日(木) 13:00～16:00 先着2人  
・ 3月 23日(木) 9:00～12:00 先着2人

場所 別府市保健センター  
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

令和5年3月31日で終了

### ノルディック・ウォークポールの購入費補助

補助金額 購入費の半額 (上限 3,000円)

※ 1人1回のみ

対象 別府市に住民票があり、市税等の滞納がない人  
必要書類 申請者の氏名である領収書 (レシート不可)、補助金交付申請書兼請求書

申請期限 購入日から3か月以内のもので、3月31日(金)までに下記へ申請してください。

☎・☎ 市健康推進課 (市役所グランドフロア)  
☎ 21-2188

健康推進課の相談等

場所 別府市保健センター  
 申込方法 電話で市健康推進課へ申込み。※内容によって電話が異なります。

■育児相談 ☎(21)1117

日程 平日  
 9時～16時30分  
 ※午前は申込不要  
 内容 身長・体重測定、子育て・栄養相談など

持ち物 母子健康手帳  
 相談員 管理栄養士、保健師、助産師

■こどもの発達相談 ☎(21)1117

日時 3月7日(火)  
 9時～15時  
 相談員 心理職、作業療法士、言語聴覚士、保健師

※定員に達した場合、お断りすることがあります。

■離乳食スタート講座 ☎(21)1117

日時 3月22日(水)  
 13時30分～  
 対象 概ね3～5か月児の保護者(先着15組)

■個別離乳食相談会 ☎(21)1117

日時 3月16日(木)、17日(金)  
 10時～16時  
 ※1組30分程度

対象 概ね9～11か月児の保護者(先着10組)

■健診結果・栄養相談会 ☎(21)2188

日時 3月20日(月)、22日(水)  
 23日(木) 9時～16時  
 ※1人1時間程度。血管年齢チェックもできます。

持ち物 今年度の健診結果  
 対象 健診受診者

3月の心の健康相談会

日時 3月14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

オレンジカフェ別府

物忘れが気になる人や介護している家族の交流・相談の場です。

日時 3月18日(土)  
 13時30分～15時30分

場所 野口ふれあい交流センター(野口元町)

費用 100円(飲み物代)

※3月15日(水)までに申込み。  
 申問 市介護保険課 ☎(21)1463

3月の幼児の健診と相談 場所・申・問 市健康推進課(別府市保健センター内) ☎21-1117

種類	内容	受付時間
1歳6か月児健康診査	問診・診察・歯科健診・計測など	13:00～14:30
2歳6か月児歯科健診・相談	問診・歯科健診・計測など	受診方法 郵送で案内が届いてから予約
3歳5か月児健康診査	問診・診察・歯科健診・計測・尿検査・視覚検査など	※案内に同封している「体調等確認票」をご確認のうえ受診してください。

ブックスタート実施中 問 市社会教育課 ☎21-1587

対象 市内に生まれた2022年度1歳6か月児健診対象のお子さんと保護者の皆さん  
 日程 1歳6か月児健診時(毎月1回) 内容 絵本を1冊プレゼント 場所 別府市保健センター  
 ※1歳6か月児健診時に絵本を受け取れない場合は、市立図書館または社会教育課へ。外国語が母語の親子の皆さんや視覚に障がいのあるお子さんと保護者の皆さんは社会教育課へ。その際、母子手帳をお持ちください。



お誕生日おめでとう! すくすく1さい 3月生まれ <>内は誕生日です

	松野 結羽 ちゃん (中須賀本町) <2日>	西田 理杏 ちゃん (上田の湯町) <7日>	永野 心湊 ちゃん (石垣西3丁目) <10日>	安部 真守 ちゃん (南荘園町) <14日>	岩岡 明依 ちゃん (石垣西2丁目) <18日>	
	佐々木 彩羽 ちゃん (石垣西5丁目) <21日>	藤内 希色 ちゃん (石垣西10丁目) <24日>	安波 咲舞 ちゃん (鉄輪東) <24日>	阿部 浩樹 ちゃん (小倉) <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【4月号締切 3月7日(火)】  
 問 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