

# 腎臓からのSOSを見逃していませんか

問 市健康推進課  
☎ 21-2188

## 腎不全の予備軍

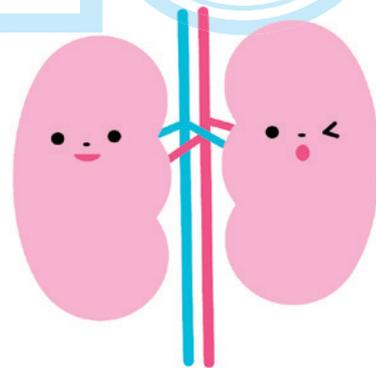
慢性腎臓病 (CKD) が重症化すると透析治療が必要になります。透析患者さんの増加は世界共通の問題です。

## 心筋梗塞や脳卒中の重大な危険因子

腎機能低下や蛋白尿があると、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の危険が高まることが分かってきました。慢性腎臓病 (CKD) では心血管疾患の発症率が約3倍とされています。

国内では成人の8人に1人が罹患“新たな国民病”慢性腎臓病 (CKD) は自覚症状がありません。必ず健康診断を受けましょう。

自覚症状の乏しい腎臓の病気は早期から適切な治療を受けることが大切です



ご自身の腎臓と長く付き合うための第一歩！  
**かかりつけ医に相談しましょう**

## 健診結果を見直してみましょう

慢性腎臓病の早期発見には「尿検査」「eGFR」の2つをまずは確認！

尿検査	糖 ( - )
	蛋白 ( 1+ )
	潜血 ( - )

(1+) (2+) (3+) は医療機関の受診を！  
腎臓から出ているタンパク質が出ています。受診してその原因を探りましょう。

腎機能	クレアチン 1.1
	eGFR 56.9

eGFR 60 未満は医療機関の受診を！  
年齢・性別・血清クレアチニン値により計算されるeGFR値は、腎臓の状態を示します。  
※クレアチニンは健診の必須項目ではないため測定されないことがあります。

## 3月14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。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せんか。

## 別府市慢性腎臓病(CKD)予防講座

日時 3月3日(日)  
・10:00～ 講演会  
・講演会終了後～12:30 イベント  
医師等相談、尿検査、体力測定、免疫ケアコーナー、透析機器等展示など  
場所 ビーコプラザ

## 健診結果・栄養相談会

日時 3月18日(月)、21日(木)、25日(月) 9:00～16:00  
※1人1時間程度。脳年齢チェックもできます。  
場所 別府市保健センター  
持ち物 今年度の健診結果  
申込方法 電話で市健康推進課へ。

## 募集

### 令和6年度生活習慣病等保健指導・幼児健診等会計年度任用職員短期

市健康推進課などが実施する生活習慣病等保健指導や幼児健診に従事していただける人を募集します。予め会計年度任用職員(短期)として登録し、登録者の中から必要に応じて任用します。登録期間中に必ずしも任用されるわけではありません。

職種	保健師	看護師	管理栄養士	歯科衛生士
業務内容	生活習慣病等保健指導、幼児健診の問診、育児相談、訪問など	生活習慣病等保健指導(成人)	生活習慣病等栄養指導	健診時の口腔指導、フッ化物塗布など
勤務日	要相談、幼児健診は主に金曜日午後			
勤務場所	別府市役所、別府市保健センター			
報酬	時給 1,496円～1,518円 ※経験年数や条例改正によって変動します			
応募資格	各職種の資格を有する人 ※看護師は1年以上生活習慣病予防に関する相談及び教育の業務に従事した経験を有する人			
申込方法	履歴書(顔写真付)と各資格免許証の写しを下記窓口に提出 ※随時募集、詳細は下記へお問い合わせください			
申込・問合せ先	市健康推進課(市役所グランドフロア) ☎ 21-2188			

# 3月の健診だより

病気の早期発見・治療のため、年に1回の健診を受診しましょう  
健康診査受診券の有効期限は令和6年3月31日です

## がん検診・特定健診

問 市健康推進課 ☎21-2188

健診センター	場所・予約・問合せ先	強化日程	特記事項
<b>要予約</b> 右記日程以外でも健診を実施しています。予約・詳細は各健診センターへ。 ※健診センターは「マイナ保険証」に対応していません。	大分総合健診センター(OHC) (北石垣深町851番地) ☎0120-947-734	2日(土)、9日(土) 16日(土)、19日(火) 23日(土)、30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	6日(水)、19日(火) 25日(月)	胃がん検診を実施した人に食事券をお渡しします。
	大分県厚生連健康管理センター (緑丘町) ☎75-6154	7日(木)、13日(水)、 22日(金)	特定健診とがん検診をセットで申し込むと管理栄養士監修の昼食が付きます。当日13:30~医師などによる結果説明を受けられます。

集団健診 要予約	日時・予約フォーム	内容	場所
各健診日の10日前までに下記へ電話または各予約フォームから申込み。定員に達し次第終了。 ☎・☎ 市健康推進課 ☎21-2188	10日(日) 8:30~10:00 	特定健診、肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、骨粗しょう症、前立腺がん、肝炎ウイルス ※定員80人	別府市保健センター
	 17日(日) 10:00~11:30	子宮頸がん(定員80人)、乳がん(定員40人) ★受診者で「コスメファン」の肌チェック、カウンセリングを受けた人全員にALBION化粧水ミニボトルをプレゼント	ゆめタウン別府(受付:1階催事場)

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必ずお持ちください。健診当日にお持ちでない場合は免除になりません。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(当該月の印があるもの)、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:令和5年度(令和4年分)の所得・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



市ホームページ

## 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

問 市健康推進課 ☎21-2188

自殺対策基本法では例年、月別自殺者数の最も多い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・問合せ先など
電話相談	別府市健康推進課	平日8:30~17:00 ☎21-2188
	大分いのちの電話	24時間対応 ☎097-536-4343
	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
	#いのちSOS	日・月・火・水・金・土曜日 24時間対応/木曜日 6:00~24:00 ☎0120-061-338
	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 / 毎月最終土曜~日曜日 24:00~5:00 ■LINE、Facebook → @kokorohotchat
	生きづらびっと	月~金曜日 8:00~22:00 / 土・日曜日 11:00~22:00 ■LINE → @yorisoi-chat

### 相談会 (要予約)

日時 3月14日(木) 13:00~16:00  
21日(木) 9:00~12:00  
場所 別府市保健センター  
定員 各2人(先着順)  
※前日までに電話で市健康推進課へ予約してください(匿名可)。

### 電話相談 (予約不要)

日時 3月7日(木) 18:00~21:00  
28日(木) 9:00~12:00  
相談電話 メンタルケアスペース NECO  
☎070-1068-2766  
※1人30分程度。ほかの人が相談中の場合、つながらないことがあります。

### 3月の心の健康相談会

日時 3月12日(火)  
15:30~(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・☎・☎ 東部保健所  
☎67-2511

管理栄養士の卵！

別府大学食物栄養学科の学生さんとコラボ

### 朝ごはんリーフレットと 野菜料理のリーフレット

忙しい朝でも短時間で簡単にできるレシピを掲載した「朝ごはんリーフレット」と簡単にプラス1品できる「野菜料理のリーフレット」を現在作成中です。

リーフレットは、朝ごはんを食べていない人向け、今食べている朝ごはんにもう1品追加したい人向けの2種類と、簡単にプラス1品できる野菜レシピの1種類です。



クックパッドやインスタグラムなどでもレシピを公開していますので、ぜひチェックしてみてください。Cookpad 別府市公式キッチン▲

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

### シニア向け介護予防フットケア

巻き爪や厚い爪などでお困りの人の爪を切ります。

場所・日程（要予約）

- ①湯都ピア浜脇 3月16日(土)、18日(月)
- ②不老泉 3月12日(火)、14日(木)、17日(日)

時間 10:00～17:00 ※清掃時間を除く。

料金 2,000円(1回40分) ※初回の人に限る。

対象 65歳以上の人 申込方法 電話で下記へ。

☎・☎ 介護予防フットケア 堀

☎ 080-6445-8235

### 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
3	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
10	宮崎クリニック (内)	亀川東町	66-0022
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
17	畑病院 (内)	中島町	21-1371
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557
20	児玉病院 (内)	亀川四の湯町	67-1611
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429
24	安倍内科医院 (内)	火売	66-6780
	松本小児科医院 (小)	北浜2丁目	23-5215
31	おおさわクリニック (内)	富士見町	27-0030
	松井小児科医院 (小)	大畑	24-1911

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188



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)

※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。

日	曜	場所	時間
10	日	ゆめタウン別府	9:30～12:00 13:30～16:00

3月の健康推進課相談会	各相談	日時	内容	予約・問合せ
	育児相談	平日9:00～16:30 ※予約不要	身長・体重測定、子育て・栄養相談 ※母子健康手帳を持参	☎ 21-1117
	こどもの発達相談会	6日(水)、27日(水) 9:00～15:00	言葉が遅いなどの言葉の相談や、動きが激しいなどのかかわり方の相談	
	離乳食スタート講座	18日(月) 13:30～14:00	おおむね3～5か月児の保護者 先着15組	☎ 21-1117 予約フォーム▶ 赤ちゃんのむし歯予防はパパ・ママのお口のケアから！ パパ・ママの歯周病リスク検査が無料です。
離乳食講習会	15日(金) 10:30～11:00	おおむね9～11か月児の保護者 先着15組		

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

種類 (対象月齢)	日時	内容	受付時間
1歳6か月児健康診査 (令和4年9月生)	22日(金)	問診・診察・歯科健診・計測など	13:15～14:30
2歳6か月児歯科健診・相談 (令和3年9月生)	19日(火)	問診・歯科健診・フッ化物塗布☆・計測など	
3歳5か月児健康診査 (令和2年10月生)	8日(金) 29日(金)	問診・診察・歯科健診・計測・尿検査・視覚検査など	13:00～14:30

受診方法 要予約。郵送で案内が届いてから予約して受診してください。※対象月以前に生まれた人で健診を受けていない人も受診できます。☆フッ化物塗布は希望者のみ。希望する人は水またはお茶をお持ちください。