

新型コロナウイルス感染症に備えて 一人ひとりができること

新型コロナウイルス感染症には、誰もが感染するリスク、誰でも相手を感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症から自分自身と身近な人の命を守るために日常生活を見直してみましょう。

☎ 市健康づくり推進課 ☎ 21-1117

新しい生活様式

一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本

- ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い
- 人との間隔はできるだけ2メートル（最低1メートル）空ける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話をする際は可能な限り真正面を避ける
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬も活用）
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 帰省や旅行は控えめに、出張はやむを得ない場合に
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする
- 地域の感染状況に注意する

日常生活を営むうえでの基本的生活様式

- こまめに手洗い・手指消毒、咳エチケットの徹底
- こまめに換気、身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集・密接・密閉）
- 毎朝の体温測定や健康チェックをする、発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

新型コロナウイルスに関する こころの電話相談

新型コロナウイルス感染症への恐れや不安から、心や体の不調を抱えていませんか。相談することで気持ちが和らぐことがあります。

日時 6月11日(木) 13:00～16:00

相談員 公認心理師

相談電話 市健康づくり推進課 ☎ 21-1117

日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数で空いた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ませる
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは前後にスペース

娯楽、スポーツなど

- 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに、混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ち良く
- 大皿は避けて料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと、オフィスは広々と
- 会議や名刺交換はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスク

ノルディック・ウォーク個別相談会（無料・要予約）

日時 6月9日(火)、18日(木)、22日(月)

各日9:00～16:00の間

持ち物 ノルディック・ウォークポール（貸し出し可）

申込方法 電話で下記へ申込み。

※1組30分程度の相談です。

場所・予約・☎ 市健康づくり推進課

（別府市保健センター内） ☎ 21-1117



健診結果・栄養相談会（無料・要予約）

対象 健診受診者 持ち物 健診結果

日時 6月17日(水)、18日(木)、19日(金)

各日9:00～16:00の間

申込方法 電話で下記へ申込み。

※1人1時間程度。骨密度チェックもできます。

場所・予約・☎ 市健康づくり推進課

（別府市保健センター内） ☎ 21-1117

6月の集団健診(要予約) ※健康保険証をお持ちください。予約・☎ 市健康づくり推進課 ☎ 21-1117

※掲載している催しは、中止・延期になる場合があります。

日	曜	場 所	時 間	内 容
2	火	海門寺公園 (北浜2丁目)	10:00～11:00	肺がん検診
		南小学校(浜脇3丁目)	13:30～14:30	
3	水	光の園団地集会所	10:00～11:00	肺がん検診
		マルシヨク餅ヶ浜店 駐車場	14:00～15:00	
4	木	朝日大平山地区公民館	8:30～10:00	肺がん、大腸がん (配布)、骨そしょう症、子宮頸がん、乳がん検診
5	金	セブンイレブン 別府大畑店	9:00～10:00	肺がん検診
		藤吉乳腺クリニック (東荘園)	14:00～15:00	
9	火	内竈公民館	10:00～11:00	肺がん検診
11	木	野田公民館本館 (入口駐車場)	9:00～10:00	肺がん検診
		野田公民館分館	10:30～11:30	
16	火	亀の甲広場(亀川中央町)	9:00～10:00	肺がん検診
		古市第二温泉	10:30～11:30	
		河野小児科医院駐車場 (石垣西7丁目)	13:30～14:30	
		石垣神社(石垣西4丁目)	15:00～16:00	
28	日	別府市保健センター (湯のまちけんこう パーク)	8:30～10:30	肺がん、胃がん、 大腸がん(配布)、 骨そしょう症、子 宮頸がん、乳が ん、前立腺がん、 肝炎ウイルス検 診、特定健診(☆)

※新型コロナウイルス感染予防のため掲載している健診は事前予約制です。健診の中止・延期の情報は市ホームページをご確認いただくか、健康づくり推進課へお問い合わせください。

※個別医療機関でがん検診等を受診する場合は、事前に各医療機関へ連絡をお願いします。

※健診に行く際は「体調の良い日に行く」、「石けんを使用した手洗いや手指消毒を心がける」、「医療機関が混雑する時間帯を避ける」など感染予防に十分にご注意ください。

※各検診の対象者は、今年度内に対象年齢になる人です。

●肺がん検診(無料) 対象 40歳以上の人

内容 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して受診してください。

※レントゲン車での検診ができない障がいのある人は下記で受診できます。(要申込)

検診時間 9:00～16:00(土・日曜日、祝日は休み)

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) ☎ 23-2279

●胃がん検診(1,500円) 対象 40歳以上の人

内容 バリウムによるエックス線撮影

※前日の21時以降は飲食、喫煙不可。
ボタンやチャックのない衣服を着用。



●大腸がん検診(700円:容器代+検診代)

対象 40歳以上の人 内容 2日間の便潜血検査

①「大腸がん(配布)」の各会場で容器を受け取る。(容器代300円)

②自宅で採便(2日間)、検診票の記入。

③配布時に指定された期間に、配布された会場で検診票と容器の回収。(検診代400円)

※生理中の場合は受診不可。

●骨そしょう症検診 対象 今年度内に下記の年齢になる女性

40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳…600円

70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳…無料

内容 カカとでの超音波検査

※ストッキングなど脱ぎにくい衣服は避けてください。

●子宮頸がん検診(1,000円) 対象 20歳以上の女性

内容 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。

●乳がん検診(700円) ※先着60人

対象 40歳以上の女性

内容 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え込み術を受けている人、
豊胸手術を受けている人は受診不可。

※撮影障害になるため、制汗スプレーなどの使用は不可。

●前立腺がん検診(900円) 対象 50歳以上の男性

内容 血液検査(P S A検査)

●肝炎ウイルス検診(1,200円) 対象 40歳以上の人

内容 血液検査(B型肝炎+C型肝炎検査)

【集団健診以外でも、下記健診センターで受診できます(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) ☎ 66-4113

種類	胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺がん	子宮頸がん	乳がんマンモ	骨そしょう症	肝炎ウイルス B型+C型
料金(円)	2,700	700	1,000	900	1,100	1,200	600	1,200

☆特定健診(無料・要予約)

日時 6月28日(日) 8:30～10:30 受付

場所 別府市保健センター(湯のまちけんこうパーク)

内容 特定健診(血液検査、尿検査、診察など)

対象者 国保の特定健診受診券(黄色)をお持ちの人、後期高齢者

持ち物 受診券と保険証

予約・☎ 市保険年金課 ☎ 21-1158

女性のがん検診無料クーポンを郵送します

◎対象者(生年月日が下記の期間にある女性)

子宮頸がん検診 平成11年4月2日～平成12年4月1日

乳がん検診 昭和54年4月2日～昭和55年4月1日

※対象者には6月中に無料クーポン券を郵送します。

詳しくは同封している説明書をご覧ください。

☎ 市健康づくり推進課 ☎ 21-1117

【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生活保護世帯の人、③住民票の世帯員全員が市県民税非課税の世帯の人、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。詳しくはお問い合わせを。※受診は別府市に住民票がある人に限ります。※別府市が実施する各がん検診などは受診方法を問わず年度内1回のみです。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。)

6月の日曜・祝日の在宅当番医

診療時間 9:00～17:00 (内)=内科(小)=小児科

市健康づくり推進課 ☎21-1117

日	医療機関名	所在地	電話
7	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
	松本小児科医院 (小)	北浜2丁目	23-5215
14	しもやま内科・循環器内科クリニック (内)	南荘園町	24-0101
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566
21	新森内科クリニック (内)	石垣東5丁目	25-5261
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
28	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
7/5	別府市医師会地域保健センター (15歳以上が対象です)	西野口町	26-4000
	松井小児科医院 (小)	大畑	24-1911

※都合により変更になることがあります。



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)

日	曜	場所	時間
28	日	ゆめタウン別府	10:00～11:30 13:00～16:30
18	木	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。
市健康づくり推進課 ☎21-1117

6月の健康教室

▼新別府病院 ☎(22)0391
◎糖尿病教室 14時～16時
※料理教室のみ予約制です。
4日(木) 糖尿病の診断、治療、合併症
11日(木) 運動療法
18日(木) 薬物療法
25日(木) 料理教室(要申込)

内容 精神保健福祉相談、認知症相談
場所・申問 東部保健所 ☎(67)2511

6月の心の健康相談会

日時 6月9日(火) 15時30分～
(要事前予約)

内容 高年齢者に役立つ食事の知識
日時 13日(土) 13時～
◎介護者教室
▼泰生の里 ☎(66)9988
環境要因
25日(木) 13時～15時
◎転倒予防教室(要申込)



こころの相談会

困り事・悩み事がある人、気分が沈みがち・イライラするなどの不調が続いている人、一人で悩みを抱えていませんか。
日時 6月18日(木) 9時～16時
定員 4人(先着順)
※前日までに電話で予約してください(匿名でも可)。
相談員 公認心理師

未就業の歯科衛生士の皆さんへ

歯科医療において歯科衛生士はとても重要な役割を担っており、働く場所も歯科医院に留まらず、公的機関、病院、介護施設(口腔ケア)など活躍の場が広がっています。復職についての相談は下記へお問い合わせください。
◎大分県歯科衛生士会 ☎097-5445-3203 (月・水・金の10:00～14:00)

内容 糖質病の合併症・講演・林操・栄養・お菓コーナー
日時 17日(水) 14時30分～16時
※サービス付き高齢者向け住宅ほほえみ ☎(21)1371(畑病院)
延期になりました



別府市歯科医師会の健診(別府市民は無料です) 場所・予約・市健康づくり推進課 ☎21-5657

※5月14日現在、フッ化物塗布・歯周病検診・口腔がん検診を中止しています。

再開などの情報は市ホームページをご確認いただくか、上記へお問い合わせください。

※掲載している催しは、中止・延期になる場合があります。

健康づくり推進課からのお知らせ

場所・申問 市健康づくり推進課(別府市保健センター1内) ☎(21)1117

◆育児相談会
子ども成長の相談や、妊婦さんの健康相談。
日時 6月11日(木) 10時～11時30分
内容 身長・体重測定、子育て・栄養相談など
相談員 管田栄養士、保健師

◆育児相談会
子ども成長の相談や、妊婦さんの健康相談。
日時 6月11日(木) 10時～11時30分
内容 身長・体重測定、子育て・栄養相談など
相談員 管田栄養士、保健師



◆離乳食講習会
月齢に合わせた離乳食について親子で試しながら学べます。
日時 6月14日(水) 10時～11時30分
内容 概ね8か月児の保護者(先着15組)
相談員 離乳食の話、試食、

◆こどもの発達相談会
言葉が遅いなどの言葉の相談、動きが激しい、人見知りなどのかかわり方の相談。
日時 6月15日(木)、25日(木) 9時～15時
相談員 心理職、保健師
申込方法 事前に電話でお申し込みください。

◆こどもの発達相談会
言葉が遅いなどの言葉の相談、動きが激しい、人見知りなどのかかわり方の相談。
日時 6月15日(木)、25日(木) 9時～15時
相談員 心理職、保健師
申込方法 事前に電話でお申し込みください。