

※掲載している催しは、中止・延期になる場合があります。

## 7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
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
	松井小児科医院 (小)	大畑	24-1911
12	千馬内科医院 (内)	楠町	21-0715
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566
19	飛田内科外科クリニック (内)	扇山	27-2000
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
23	畑病院 (内)	中島町	21-1371
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429
24	宮崎クリニック (内)	亀川東町	66-0022
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557
26	つねとみ内科胃腸科クリニック (内)	中須賀本町	67-3600
	松本小児科医院 (小)	北浜2丁目	23-5215
8/2	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
	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。

## 健康づくり推進課からのお知らせ

各相談会ともに事前に予約が必要です。

場所・申問 市健康づくり推進課(別府市保健センター内) ☎ 21-1117

### ■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り方の相談。

日時 7月8日(水)、30日(木) 9時～15時

相談員 言語聴覚士、作業療法士、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。  
 ※定員に達した場合、お断りすることがあります。

### ■育児相談会

子どもの成長・発達などの相談や、妊婦さんの健康相談。

日程 7月9日(木)

内容 身長・体重測定、子育て・栄養相談など

相談員 管理栄養士、保健師

申込方法 事前に電話でお申し込みください。

### ■個別離乳食相談会

月齢に合わせた離乳食について親子で試食しながら学べます。

日程 7月20日(月)、22日(水)、27日(月)

時間 ①9時～10時 ②10時30分～11時30分 ③13時～14時 ④14時30分～15時30分

対象 概ね9～11か月児の保護者(先着12組)

内容 離乳食の調理、試食、相談



申込方法 7月1日(水)～15日(水)に電話で上記へ申込み

### ■離乳食スタート講座

日時 7月28日(火) 13時30分～

対象 概ね4～5か月児の保護者(先着15組)

内容 歯科と離乳食の話

申込方法 7月8日(水)～22日(水)に電話で上記へ申込み

### ■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す。

日時 7月14日(火) 15時30分～(要事前予約)

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

日時・定員

・7月16日(木) 9時～16時 4人(先着順)

・7月30日(木) 9時～12時 2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

## 7月の心の健康相談会

日時 7月14日(火)

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



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
12	日	ゆめタウン別府	10:00～11:30 13:00～16:30

※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

## クーポンでお得にがん検診を受けましょう

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

7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

日	曜	場 所	時 間	内 容
7	火	乙原公民館	9:00～10:00	肺がん検診
8	水	椿公民館	9:30～10:30	肺がん検診
		山の口公民館	11:00～12:00	
9	木	亀川四の湯町2区公民館	10:30～11:30	肺がん検診
		中央公民館	14:30～15:30	
15	水	照湯温泉(小倉)	9:00～10:00	肺がん検診
		身体障害者福祉センター-体育館(実相寺)	10:30～11:30	
		亀川和幸苑(亀川東町)	13:30～14:30	
16	木	別府市国際交流会館(別府大学駅)	9:00～10:00	肺がん検診
		南部地区公民館	13:30～14:30	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
20	月	関の江新町公民館	9:30～10:30	肺がん検診
		スパランド豊海公民館	10:50～11:50	
21	火	石垣児童公園	9:00～10:00	肺がん検診
		9組広場(若草町6組)	10:20～11:20	
28	火	【夕方】別府市保健センター(湯のまちけんこうパーク)	17:00～18:30	肺がん、乳がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検診、特定健診
29	水	堀田公民館	9:00～9:30	肺がん検診
		上田の湯公民館	10:00～11:00	

※新型コロナウイルス感染予防のため各健診日の1週間前までに予約が必要です。健診の中止・延期の情報は市ホームページでご確認いただくか、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)

※16日(木)南部地区公民館と28日(火)は先着60人、その他の各会場先着20人

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

●大腸がん検診(700円:容器代+検診代) ※先着60人

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 ※先着60人

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 かかとでの超音波検査

※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) ※先着60人

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) ※先着60人

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) ※先着60人

対象 40歳以上の人

内容 血液検査(B型肝炎+C型肝炎検査)

●特定健診(無料) ※先着40人

対象 国保の特定健診受診券(黄色)をお持ちの人、後期高齢者

内容 特定健診(血液検査、尿検査、診察など)

※受診券と保険証をお持ちください。

【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

【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。)

※掲載している催しは、中止・延期になる場合があります。

※掲載している催しは、中止・延期になる場合があります。

## 7月の健康教室

▼新別府病院 ☎(22)0391

◎糖尿病教室 14時～16時

2日(木) 糖尿病の診断、治療、合併症

9日(木) 運動療法

16日(木) 薬物療法

◎介護食教室 13時30分～15時

9日(木) 患者様向け(要申込)

16日(木) 施設様向け(要申込)

内容 おいしい介護食の実演

◎転倒予防教室(要申込)

16日(木) 13時～15時

内容 レクリエーションの実施

▼泰生の里 ☎(66)9988

◎介護者教室

11日(土) 13時～

内容 アロマテラピーとリンパ

マッサージのリラクゼーション講座

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現によって、感染予防の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3つの密（密集・密接・密閉）」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。

☎ 市健康づくり推進課 ☎ 21-1117

#### 暑さを避けましょう

感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整するなど、暑い日は無理をしない

#### 適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意、適度に休憩をとる屋外で人と十分な距離(2メートル)を確保できる場合はマスクをはずす

#### こまめに水分補給をしましょう

のどが渇く前に水分補給、1日あたり1～2リットルを目安に大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

#### 日頃から健康管理をしましょう

体温測定、健康チェック  
体調が悪いと感じたら無理をせず、自宅で静養

#### 暑さに備えた体作りをしましょう

暑くなり始めの時期から適度に運動し、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度の運動を毎日30分程度行いましょう



### 後期高齢者医療制度加入者の皆さんへ

後期高齢者医療制度加入者を対象とした健康診査について、令和2年度は次のように行います。

■新型コロナウイルス感染症にかかる緊急事態宣言が出された場合、その期間中は実施しません

■緊急事態宣言が出されていない場合、次のいずれかの方法で年1回受診できます

◎市が行う集団健診で受診

日程については市報などでご確認ください。

◎指定医療機関で受診

受診される場合は、事前に指定医療機関へご相談ください。

※健診受診の際は受診券(青色のはがき)と保険証をお持ちください。

※指定医療機関については下記へお問い合わせを。

☎ 大分県後期高齢者医療広域連合

☎ 097-534-1771

市保険年金課 ☎ 21-1148

### Cookpad 別府市公式キッチンから 簡単うま塩レシピ

☎ 市健康づくり推進課 ☎ 21-1117

#### 彩り野菜の

#### カッテージチーズ和え

#### 材料(2人分)

・ほうれん草 120g

・にんじん 40g

・冷凍コーン 30g

★砂糖 小さじ1

★すりごま(白) 小さじ1

★薄口しょうゆ 小さじ1

★カッテージチーズ 60g

#### 作り方

①ほうれん草はよく洗い、ゆでて絞り2cm幅に切る。

②にんじんは千切りにし、冷凍コーンと一緒にゆでてざるに上げる。

③★を全て混ぜ合わせる。

④①②の具材と③を冷蔵庫で冷やしておく。

⑤食べる直前に④を混ぜ合わせたら完成!



### 健康づくり推進課の相談会等(要予約)

※当日はマスクをつけてお越しください。

申込方法 電話で下記へ申込み。

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

#### ■ノルディック・ウォーク個別相談会

日時 7月14日(火)、22日(水)、27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)

※1組30分程度の相談です。

※運動しやすい靴・服装で、  
タオルと水分をお持ちください。



#### ■生活習慣改善プログラム

あなたにちょうどいいニコペース教えます!

日時 7月29日(水) 10:00～11:00

講師 健康運動指導士 定員 10人(先着順)

※別府公園を歩きます(雨天時は保健センター内)。

※運動しやすい靴・服装で、

タオルと水分をお持ちください。

#### ■健診結果・栄養相談会

対象 健診受診者

日時 7月15日(水)、16日(木)、  
17日(金) 各日9:00～16:00の間

持ち物 健診結果

※1人1時間程度の相談です。

血管老化度チェックもできます。



別府市歯科医師会の健診(別府市民は無料です) 場所・予約・☎ 別府市歯科医師会 ☎ 21-5657

※6月12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。