

高齢者肺炎球菌予防接種

接種がお済みでない人はお早めに。対象の人には4月にクーポン券を郵送しています。

助成は1人1回のみです。過去に受けたことがある人は、助成の対象になりません。

助成期限 令和3年3月31日(水)まで

令和2年度対象者

- ・昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生
- ・昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生
- ・昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生
- ・昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生
- ・昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生
- ・昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生
- ・大正14年4月2日～大正15年4月1日生
- ・大正9年4月2日～大正10年4月1日生

接種回数 1回

自己負担金 3,000円

下記の①②の人は無料で接種ができます。それぞれの証明書を必ず接種当日に医療機関へお持ちください。

- ①生活保護世帯の人 診療依頼書
- ②住民票の世帯員全員が市県民税非課税の世帯の人
「税額証明書」、「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」、「介護保険負担限度額認定証」のいずれかひとつ

接種方法 指定医療機関での個別接種

※詳しくは市ホームページをご覧ください。クーポン券を無くした場合は下記窓口で再発行できます。

☎ 市健康づくり推進課 ☎ 21-1117

後期高齢者医療加入者の皆さんへ

後期高齢者医療制度の加入者を対象に、糖尿病などの生活習慣病の早期発見、早期治療のために健康診査を実施しています。

健診を受ける際は新型コロナウイルス感染症などの発生状況を踏まえ、医療機関などに相談のうえ受診してください。

受診券の有効期限 令和3年3月31日(水)まで

※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。

☎ 市保険年金課 ☎ 21-1158
大分県後期高齢者医療広域連合
☎ 097-534-1771

市の健康教室・相談会

申込方法 電話で下記へ申込み。

場所 ●●● 市健康づくり推進課

(別府市保健センター内) ☎ 21-1117

生活習慣改善プログラム 腹囲集中プログラム 腹囲絶対減らし隊

腹囲ってなかなか減りにくい…そう思っているあなたのためのプログラムです。徹底的に腹囲を減らしましょう。

日時 1月27日(水) 10:00～11:30

講師 健康運動指導士 定員 先着15人

持ち物 タオル、水分

※動きやすい服装・靴でお越しください。

ノルディック・ウォーク個別相談会

日時 1月12日(火)、21日(木)、25日(月)

9:00～16:00 ※1組30分程度

持ち物 ノルディック・ウォークポール(貸出可)、タオル、水分

申込期限 開催日の前日まで

(25日(月)開催分は1月22日(金)まで)

※動きやすい服装・靴でお越しください。

健診結果・栄養相談会

日時 1月15日(金)、18日(月)、20日(水)

9:00～16:00 ※1人1時間程度

対象 健診受診者 持ち物 健診結果

※血管老化度チェックもできます。



1月の在宅当番医

発熱など風邪症状がある場合には、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 (外)＝外科系 (小)＝小児科 (眼)＝眼科

☎ 市健康づくり推進課 ☎ 21-1117



1月1日～3日			
日	医療機関名	所在地	電話
1月1日 (金) (祝)	別府駅前クリニック (内)	北浜1丁目	25-3030
	別府中央病院 (外)	北的ヶ浜町	24-0001
	松本小児科医院 (小)	北浜2丁目	23-5215
	みなと眼科クリニック (眼)	船小路町	22-2270
1月2日 (土)	別府駅前クリニック (内)	北浜1丁目	25-3030
	中村病院 (外)	秋葉町	23-3121
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429
	高木眼科医院 (眼)	駅前町	23-1230
1月3日 (日)	別府駅前クリニック (内)	北浜1丁目	25-3030
	佐藤整形外科医院 (外)	中央町	25-0022
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557
	高木眼科医院 (眼)	駅前町	23-1230

日曜・祝日			
日	医療機関名	所在地	電話
10	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
11	垣迫内科医院 (内)	松原町	23-8131
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429
17	畑病院 (内)	中島町	21-1371
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
24	清瀬病院 (内)	野口中町	25-1555
	松本小児科医院 (小)	北浜2丁目	23-5215
31	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

1月1日～3日の休日当番歯科

診療時間 9:00～12:00、
13:00～17:00

受付時間 午前11:30まで、
午後16:30まで

☎ 別府口腔保健センター ☎ 21-5657



日	医療機関名	所在地	電話
1/1(金・祝)	荘園豊田歯科	鶴見	22-1611
1/2(土)	歯科柳川医院	秋葉町	23-1464
1/3(日)	歯科柳川医院	秋葉町	23-1464

※都合により変更になることがあります。

別府市医師会 発熱外来トリアージセンター

(野口中町6組 旧野口病院)

☎ 080-4315-2279 (要予約)

日程 日曜・祝日、
年末年始 (12月31日(木)～1月3日(日))

診療時間 9:00～13:00 (受付12:30まで)

内容 発熱症状に対して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、全身の
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。

※必ず電話で予約して受診してください。

☎ 別府市医師会 ☎ 23-2277
(月～金曜日9:00～17:00)

Cookpad 別府市公式キッチンから 簡単うま塩レシピ

温かい白菜レシピで寒い冬を乗り切ろう

白菜にはビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。ビタミンCは抗酸化作用やコラーゲンの生成に欠かせない栄養素で、生活習慣病の予防や美肌づくりに効果的です。カリウムは余分な塩分（ナトリウム）を体の外に排出する働きがあり、高血圧症の予防やむくみ対策に効果的です。 ☎ 市健康づくり推進課 ☎ 21-1117

白菜たっぷりグラタン 1人分：385kcal、食塩相当量 2.4 g

材料（4人分）

- ・白菜 1/4 玉
- ・玉ねぎ 1個
- ・鮭 4切れ
- ・サラダ油 大さじ1
- ・バター 20 g
- ・小麦粉 60 g
- ・牛乳 400 cc
- ・塩 小さじ1
- ・ピザ用チーズ 40 g
- ・黒こしょう お好みで



作り方

- ①白菜は葉と芯に切り分け、葉は一口大のざく切りにし、芯は縦5cmの長さの細切りにする。玉ねぎは縦に薄切りにする。鮭は水気をふきとり、骨と皮を取り除き、小さめの一口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を中～強火で熱し、①の玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら鮭を加えて炒め合わせる。
- ③鮭の色が変わったら弱火にし、バターと小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。火をいったん止め、牛乳を少しずつ加えてその都度混ぜながらのぼしていき、ホワイトソースを作る。
- ④③に白菜・塩を加えて中火にかけ、軽く煮る。白菜がしんなりしたら火を止める。
- ⑤耐熱皿に④を入れ、ピザ用チーズを全体に散らし、黒こしょうをふる。250℃に予熱したオーブンで約10分焼く（トースターでも可）。チーズが溶けてこんがり焼き色が付いたら完成！

こちらもおすすめ！

材料（4人分）

- ・白菜 1/8 玉
- ・だし昆布 4 g
- ・柚子こしょう 小さじ1
- ・かつお節 1パック
- ・酢 大さじ1
- ・切干大根 20 g



さっぱりおいしい！無限白菜

1人分：31kcal、食塩相当量 0.5 g

作り方

- ①白菜は1cm幅に切る。だし昆布はキッチンバサミで細かく切る。
 - ②ポリ袋に①と柚子こしょう、かつお節、酢を加えてもむ。
 - ③水でさっと洗った切干大根をキッチンバサミで切りながら②に加えてさらにもみ、10分ほど置いたら完成！
- ※柚子こしょうをしょうゆ、めんつゆなどに置き換えても◎



おいしい白菜選びのポイント

- 葉がちぢれていて、しっかりと巻かれている
- 葉が隙間なく詰まっていて、重みがある
- 切り口が白いものほど新鮮
- カットされたものであれば、芯の辺りが盛り上がっていないもの

※掲載している催しは、中止・延期になる場合があります。

健康づくり推進課の 相談会等(要申込)

申込方法 電話で左記へお申し込みください。

場所・申 市健康づくり

推進課(別府市保健センター内) ☎(21)11117

■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 1月12日(火)、21日(木)

9時～15時

相談員 心理職、保育士、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。

■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

日時 1月14日(木)

10時～16時

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

■離乳食スタート講座

日時 1月26日(火)

13時30分～

対象 概ね3～5か月児の保護者(先着15組)

内容 歯科と離乳食の話

(離乳食開始からおおむね8か月頃まで)

■個別離乳食相談会

離乳食の進め方などの相談

日時 1月27日(水)、29日(金)

10時～16時

対象 概ね9～11か月児の保護者(先着10組)

内容 離乳食の話、相談 ※1組30分程度

■こころの相談会

困り事がある人、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か。

日時・定員

・1月14日(木) 9時～16時
4人(先着順)

・1月28日(木) 9時～12時
2人(先着順)

※前日までにお申し込みください(匿名でも可)。

相談員 公認心理師

1月の心の健康相談会

日時 1月12日(火)

15時30分～(要予約)

内容 精神科医師による精神保健福祉相談、認知症相談

場所・申 東部保健所 ☎(67)25111

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

全国的に30歳以下の献血者が年々減少しています。1月は「はたちの献血」キャンペーンです。新成人を迎える皆さん、献血にご協力をお願いします。血液センターでは、特に若年層の方々に献血を経験していただきたいと考えています。

日	曜	場 所	時 間
3	日	ゆめタウン別府	10:00～11:30 13:00～16:30
15	金	JR別府駅	10:00～11:30 13:00～16:00

※都合により変更になることがあります。
申 市健康づくり推進課 ☎21-11117

土曜 特定健診・がん検診等(要予約)

日時 1月23日(土) 8:30～10:00 受付

■特定健康診査(無料)

■各種がん検診など(有料)

(大腸がん、胃がん、肺がん、前立腺がん、骨そしょう症、子宮頸がん、乳がん、肝炎ウイルス)
※特定健診と別府市から補助が出るがん検診を申し込んだ人には、昼食が付きま。

※各検診などの対象や自己負担金などの詳細は下記へ。

場所・申・問 大分県厚生連健康管理センター(緑丘町) ☎23-71112

歯科衛生士の復職をサポートします



未就業の歯科衛生士の皆さん、眠ったままの資格をもう一度いかしてみませんか。ブランクがあり復職に不安を感じている人もお気軽にご相談ください。

問 大分県歯科衛生士会(大分県歯科医師会館内)

☎097(545)3203

※(月)金の10時～14時

✉oita-dh@road.ocn.ne.jp

1月の乳幼児の健診と相談 新型コロナウイルス感染防止のため受診方法を予約制に変更しています。

種 類	受診方法	受付時間	内 容
1歳6か月児健康診査	郵送で案内	13:00～14:30	診察・歯科健診・計測など
2歳6か月児歯科健診・相談	が届いたら		歯科健診・計測など
3歳5か月児健康診査	予約をする		診察・歯科健診・計測・尿検査・眼科健診など

※健診が延期となっている人から順に案内を発送します。案内文書が届いたら、予約して受診してください。※4か月児健康診査は医療機関で受ける個別健診へ変更になりました。

場所・申・問 市健康づくり推進課(別府市保健センター内) ☎21-11117



別府市歯科医師会の健診(別府市民は無料です) 場所・申・問 別府市歯科医師会 ☎21-5657
無料歯周病検診(予約不要)…土曜日13時～16時30分 日曜日9時～11時30分、13時～16時30分
口腔がん検診(完全予約制)…月曜～金曜日 9時～11時30分、13時～16時(電話で予約してください)