

## 8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。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
1	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
8	いとう循環器・麻酔科クリニック (内)	石垣西7丁目	24-1002
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
9	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
11日(水)は平日です。			
15	安倍内科医院 (内)	火売	66-6780
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557
22	石垣病院 (内)	実相寺	66-7557
	松本小児科医院 (小)	北浜2丁目	23-5215
29	古城循環器クリニック (内)	石垣東6丁目	25-3811
	松井小児科医院 (小)	大畑	24-1911
9 /	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
	5 古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566

## 8月13日～15日の休日当番歯科医

診療時間 9:00～12:00、13:00～17:00

受付時間 午前は11:30まで、  
午後は16:30まで



市健康推進課 ☎21-5657

日	曜	医療機関名	所在地	電話
13	金	セイノ歯科医院	野口元町	23-3581
14	土	別府口腔保健センター	西野口町	21-5657
15	日	ガーデン歯科クリニック	南立石一区	22-4618

※都合により変更になることがあります。

## 献血にご協力ください (400ml)

あなたの気持ちが、いのちの芽となります

市健康推進課 ☎21-2188

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

※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。

## ヘルスマイト養成講座受講生募集

食に関するイベントや料理教室などで、食育の普及・啓発活動をするボランティア「ヘルスマイト」を募集します。

日時 8月31日(火)～令和4年1月21日(金)  
までの全8回 (毎月1～2回)  
おおむね9:00～12:00 (変動あり)

場所 別府市保健センター

内容 健康・栄養講話、調理実習など

対象 全日程受講修了後、食育関係のボランティアとして活動できる20歳以上の別府市民

定員 先着8人

費用 2,500円程度 (テキスト・材料費)

申込方法 8月20日(金)までに電話で下記へ。

市健康推進課 ☎21-2188

## 後期高齢者医療加入者の皆さんへ

### 訪問健康相談・訪問栄養相談・<sup>こうくう</sup>歯科口腔相談

後期高齢者医療加入者を対象に、保健師、管理栄養士などが自宅を訪問し、健康管理などの相談を行っています。対象者には事前に案内を郵送します。

対象者 訪問健康相談：県内で500人程度

訪問栄養相談：県内で700人程度

歯科口腔相談：県内で200人程度

実施期間 令和4年1月まで (予定)

大分県後期高齢者医療広域連合

☎097-534-1771

市健康推進課 ☎21-2188

## 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、認知症に関心がある人が集い交流する場です。

日時 8月21日(土) 13:30～15:30

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)

市介護保険課 ☎21-1463

## 自死遺族のつどい

気持ちの分かち  
合いをします

日時 9月2日(木)

14:00～16:00 (受付13:30～)

対象 大切な方を自死で亡くされたご遺族

申込方法 8月26日(木)までに電話で下記へ。

場所・市健康推進課 ☎21-2188  
 (大分市大字玉沢) ☎097-541-6290

## “あと2杯”の水飲み習慣 水分補給で熱中症などの対策を!

のどの渇きは脱水が始まっている証拠です。渇きを感じる前に水分を取ることが大切です。

寝る前後、スポーツの前後、入浴の前後、  
飲酒の後は特に水分補給を心がけましょう。

市上下水道局 ☎23-3108

市健康推進課 ☎21-2188



## 8月の集団健診(要予約)

市健康推進課 ☎21-2188



健診の予約は  
各健診日の3日前まで  
※定員に達し次第終了

◆別府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回のみ受診できます。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。  
◆中止の情報は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を。

日 曜	場 所	時 間	内 容
10 火	小坂公民館(新館)	9:00~9:30	肺がん検診
	関の江新町公民館横 児童公園入口	10:00~10:30	
	スパランド豊海公民館	10:50~11:30	
18 水	朝日大平山地区公民館(火売)	9:00~10:00	肺がん、大腸がん(容器配布)、子宮頸がん、乳がん、骨そしょう症検診 ※先着各40人
23 月	ケアハウス楼蘭(鉄輪)	10:20~10:50	肺がん検診
24 火	さわやかハートピア明礬	9:00~10:00	肺がん検診
	恵幸園(小倉)	10:20~11:20	
27 金	【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 ※先着各50人、特定健診は先着40人

健診の内容 ※対象は別府市に住民票があり、今年度対象年齢になる人です。

種 類	料金(円)	対 象	内 容
肺がん	無料	40歳以上	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 レントゲン車で検診ができない障がいのある人は、別府市医師会地域保健センター(☎23-2279 要予約)で受診できます。検診時間 9:00~16:00(土・日曜日・祝日は休み)
大腸がん	700	40歳以上	2日間の便潜血検査 ※生理中の場合は受診不可 【検診の流れ】①「大腸がん(容器配布)」の会場で容器を受け取る(容器代300円) ②自宅にて2日間排便、検診票の記入 ③指定日に配布された会場で検診票と容器を提出(検診代400円)
子宮頸がん	1,000	20歳以上の女性	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 ※バスタオル1枚をお持ちください。
乳がん	700	40歳以上の女性	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込術や豊胸手術を受けている人は受診不可 ※バスタオル1枚をお持ちください。
骨そしょう症	600 無料	40・45・50・55・60・65歳の女性 70・75・80・85・90・95・100歳の女性	かかとの超音波検査 ※ストッキングなど脱ぎにくい衣服は避けてください。
前立腺がん	900	50歳以上の男性	血液検査(PSA検査)
肝炎ウイルス	1,200	40歳以上	血液検査(B型+C型肝炎検査)
特定健診	無料	国保の特定健診受診券(水色)をお持ちの人、後期高齢者 ※上記以外の医療保険加入者は一部自己負担金を支払う場合あり。	身体計測、生活習慣病の血液検査など ※前日21時以降は水以外の飲食不可 ※国保特定健診、後期高齢者健診を受診する人は健康保険証と受診券をお持ちください。

【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生活保護受給者、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、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。  
詳しくは市健康推進課(☎21-2188)へ。

### 小学4年生・中学2年生の健康チェック(無料)

対象 別府市に住民票がある小学4年生、中学2年生

場所 市内指定医療機関

※詳細は6月末に郵送した個別通知でご確認を。

※8月27日(金)は別府市保健センターで特定健診・

がん検診もあります。保護者の人も一緒に受診できます。

市健康推進課 ☎21-1117

9/30(木)まで

### 8月の乳幼児の健診と相談

場所・市健康推進課(別府市保健センター内) ☎21-1117

種 類	内 容	受付時間 13:00~14:30
1歳6か月児健康診査	問診・診察・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 ※母子健康手帳をお持ちください。 ※案内に同封している「感染予防のためのチェックリスト」をご確認ください。
2歳6か月児歯科健診・相談	問診・歯科健診・計測など	
3歳5か月児健康診査	問診・診察・歯科健診・計測・尿検査・眼科健診など	

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  
 ※午前は申込不要です。  
 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

■こどもの発達相談会 ☎(21)1117

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 8月12日(木) 9時～12時  
 相談員 心理職、保健師  
 ※定員に達した場合、お断りすることがあります。



■年長児の発達相談会 ☎(21)1117

日時 8月25日(水) 9時～15時  
 対象 発達面に困りや心配のある年長児(平成27年4月～平成28年3月生まれ)と保護者  
 相談員 心理職、保健師  
 ※定員に達した場合、お断りすることがあります。

■個別離乳食相談会 ☎(21)1117

日時 8月24日(火)、26日(木) 10時～16時※1組30分程度  
 対象 概ね7～8か月児の保護者(先着10組)

■健診結果・栄養相談会 ☎(21)2188

日時 8月18日(水)、19日(木) 23日(月) 9時～16時  
 ※1人1時間程度  
 対象 健診受診者  
 持ち物 健診結果

■こころの相談会 ☎(21)2188

悩み事がある、イライラするなどの不調が続いている人、ひきこもりなどの相談  
 日時・定員  
 ・8月19日(木) 9時～16時 4人(先着順)  
 ・8月26日(木) 13時30分～16時 2人(先着順)  
 ※前日までに申込み(匿名可)  
 相談員 公認心理師

8月の心の健康相談会

日時 8月10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

個別運動相談会

個人に合った運動方法やノルディック・ウォークポールの使い方などを教えます。  
 日時 8月5日(木) 9:00～16:00、8月18日(水) 13:30～16:00  
 ※1人1時間程度 場所 別府市保健センター  
 持ち物など 動きやすい服装・靴、タオル、飲み物、マスク  
 申込方法 電話で下記へ申込み。  
 ☎・☎ 市健康推進課 ☎21-2188

生活習慣改善プログラム

場所 別府市保健センター  
 申込方法 8月10日(火)から予約開始。電話で下記へ申込み。  
 ※運動編、腰痛体操編は動きやすい服装・靴でタオル、飲み物をお持ちください。  
 ☎・☎ 市健康推進課 ☎21-2188

◇腹囲集中プログラム 腹囲絶対減らし隊  
 食事編 9月2日(木) 10:00～11:30  
 運動編 9月22日(水) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00  
 講師 管理栄養士、健康運動指導士  
 ※先着18人。運動編は①か②のいずれか。食事編と運動編の両方に参加できる人を優先します。

◇腰痛体操・転倒予防体操で丈夫な足腰！  
 お口のケアで健口を目指そう！  
 お口のケア編 9月6日(月) 10:00～11:30  
 腰痛体操編 9月27日(月) 10:00～11:30  
 講師 歯科衛生士、理学療法士  
 ※先着15人。お口のケア編と腰痛体操編の両方に参加できる人を優先します。

別府市×タニタヘルスリンク 参加者募集  
 別府市「からだ見える化」事業

活動量計や携帯のアプリで歩数を測り、体組成計で健康チェック。健康教室や各種イベントに参加して、ますます健康的になりましょう。  
 最後まで参加した人には嬉しいプレゼントがあります。  
 対象 18歳以上の別府市民  
 募集人員 活動量計使用者100人、アプリ使用者100人  
 実施期間 9月15日(水)～令和4年3月31日(木)  
 申込方法 8月2日(月)～31日(火)までに次のいずれかの方法で申込み。

◎活動量計(貸出無料)を希望する人

市健康推進課窓口、電話、FAX(住所、氏名、電話番号)などで申込み。  
 ※事前説明会の参加が必要です。  
 詳細は申込時にお伝えします。



◎アプリ計測(登録無料)を希望する人

①ネットで申込みをする。 ネット申込み ▲  
 ②申込完了後、「からだカルテ」と「ヘルスプラネットウォーク」の2種類のアプリをダウンロードする。  
 ※事業は中止・延期・変更になる場合があります。  
 ☎・☎ 市健康推進課(市役所グランドフロア) ☎21-2188 FAX 26-1888

スロージョギング教室

生活習慣病の予防などに効果があり、運動経験がなくてもできるジョギング法です。  
 日時 9月1日(水)～令和4年3月16日(水)の毎月第1・第3水曜日(月2回)  
 午前の部 10:00～11:30、午後の部 15:00～16:30  
 場所 野口原陸上競技場 定員 先着30人程度  
 費用 年会費6,000円(保険料含む)  
 ※8月2日(月)から随時受け付けます。  
 ☎・☎ 別府市総合振興センター 別府市民体育館 ☎26-0535



# おひさまパーク で行う健康教室

場所 おひさまパーク（南町）  
 申込方法 電話で各問合先へ申込み。  
 （定員になり次第締切）  
 持ち物など 動きやすい服装・靴、  
 タオル、飲み物、マスク

## ☀️親子教室

日時 8月19日(木) 10:30～11:30  
 対象 0歳児と保護者 定員 10組(先着順)  
 内容 親子ふれあい体操、保護者のセルフケア  
 ①・④ トラストマインドクリエーション 荒金  
 ☎090-1169-7745



## ☀️脂肪燃焼教室

日時 8月26日(木) 19:00～20:00  
 対象 別府市民 定員 15人(先着順)  
 内容 痩せやすい体づくり～皆さんの疑問にお答えします～  
 ①・④ 市健康推進課 ☎21-2188

## お誕生日おめでとう! すくすく1さい 8月生まれ <>内は誕生日です


《すくすく1さい応募要項》9月号締切8月6日(金)写真の裏に住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号を記入して、秘書広報課まで(郵送・Eメールで応募する場合は事前にご連絡を)期限厳守でお願いします。  
 ※紙面の都合で、応募者全員を掲載できない場合もあります。このページはウェブ版市報にも掲載します。  
 【〒874-8511 別府市秘書広報課 ☎21-1111 内線 2233、2234 ✉sec-ma@city.beppu.lg.jp】

### 今月のクイズ

問題 子どもたちの誕生のお祝いと健やかな成長を願って贈ります。はじめてのひとくちに。「〇のベイスプーン」(ヒント:裏表紙)

#### 応募方法

『①答え(〇の中に当てはまる文字)②郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号③今月号で印象に残った記事④市報へのご意見、ご感想など』を記入のうえ、はがきまたは電子メールでお送りください(1人1通)。正解者の中から抽選で5人に粗品を進呈します。なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

宛先 〒874-8511 別府市秘書広報課  
 ✉sec-ma@city.beppu.lg.jp

締切 8月23日(月) 必着  
 6月号の答えは「西」でした。

たくさんのご応募ありがとうございました。



### 別府市からのお知らせ

別府市ホームページ(スマートフォン対応)

<https://www.city.beppu.oita.jp/>

マチイロ

スマートフォン用アプリで市報がご覧になれます。

LINE別府市

市政やイベント情報、災害情報を発信します。

Faceべっぷ(Facebook別府市ページ)

四季折々の行事や風景、様々なお知らせを発信しています。

CTB別府市だより

月～金曜日 10:50、12:50、18:50、22:50(毎週月曜日更新)

バンブーシアター

市役所1階正面玄関ロビーに設置している大画面のシアターで、別府の観光や文化の動画などを放映しています。

別府市災害連絡掲示板(Facebook)

声の市報・点字市報 視覚に障がいのある人にお送りします。秘書広報課(☎21-1123)へお問い合わせください。



市HP



LINE  
お友達登録