



別府市多世代交流健康増進複合施設

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 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・上履き、タオル、飲み物、マスク

☀️ヘルスケアロボットを活用した健康増進教室

HAL® 自立支援用腰タイプを使用して、専門のトレーナーが効果的なトレーニング方法をお教えます。運動に自信のない人も参加できます。

日時 10月5日(火)～29日(金)までの火曜日・金曜日
13:30～14:30(全8回)

対象 別府市民 定員 先着5人
※FAXまたはメールで下記へ申込み。

初回・最終回は
測定を実施します

☎️・📧 大分ロボケアセンター ☎️76-5543
FAX 76-5537 📧contact_oit@rc.cyberdyne.jp



☀️ノルディック・ウォーク教室

南・浜脇地区の街並みを散策しながら、健康づくりをしましょう。

日時 10月9日(土) 10:00～11:30

対象 別府市民 定員 20人

内容 ポールの使い方、ストレッチ、ウォーキングなど

☎️・📧 市健康推進課 ☎️21-2188



☀️リラクゼーション教室

楽しく運動ができます。気分転換にも!

日時 10月15日(金) 19:00～20:00

対象 別府市民 定員 15人

内容 バレトン

(脂肪燃焼効果も期待できます)

☎️・📧 市健康推進課 ☎️21-2188



☀️親子でキラキラ教室

親子で楽しみながら健康づくりを始めませんか。

日時 10月21日(木) 10:30～11:30

対象 乳幼児と保護者 定員 10組

内容 親子ふれあい体操、保護者のセルフケア

☎️・📧 トラストマインドクリエーション
荒金 ☎️090-1169-7745

※かけ間違いにご注意ください。



☀️脂肪燃焼教室

痩せたい、健康的になりたい、そんなきっかけにご活用ください。体組成計も利用できます。

日時 10月28日(木)

19:00～20:00

対象 別府市民 定員 15人

内容 痩せやすい体づくり～食事編～

☎️・📧 市健康推進課 ☎️21-2188



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 10月5日(火)、21日(木)

9:00～16:00 ※1人1時間程度

場所 別府市保健センター

講師 健康運動指導士

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 8月に開催したものと同じ内容です たんぱく質・カルシウムアップ! 脚力アップ! のコツを教えます

食事編 11月5日(金) 10:00～11:00

運動編 11月9日(火) ①10:00～11:30、②13:30～15:00

※運動編は①か②のいずれか。先着18人。

食事編と運動編の両方に参加できる人を優先します。

※運動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。

場所 別府市保健センター

講師 管理栄養士、健康運動指導士

申込方法 10月8日(金)から予約開始。電話で下記へ申込み。

☎️・📧 市健康推進課 ☎️21-2188

高齢者インフルエンザ予防接種費用の助成

対象者 満 65 歳以上の別府市民
 接種期間 10 月 1 日(金)～令和 4 年 1 月 31 日(月)
 接種場所 指定医療機関
 持ち物 健康保険証など年齢が確認できるもの
 助成回数 1 人 1 回 自己負担額 1,000 円

【次の人は自己負担額が免除されます】

- ①生活保護世帯の人
 - ②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
- ※各種証明書が必要です。

※詳細は下記へお問い合わせください。

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

夜間

温泉健幸教室

～温泉を活用した湯中運動教室～

夜空の下で体を動かしてリフレッシュしませんか。運動後は温泉にゆっくり入れます。

日時 10 月 9 日(土)、26 日(火)、11 月 13 日(土)、
 23 日(火・祝) 18:30～19:30

※ 18:15～体調チェックを行います。

※何回でも参加できます。

場所 北浜温泉テルマス(京町)

対象 18 歳～64 歳の別府市民で、
 生活習慣の改善を目指す人

定員 先着 15 人

持ち物 水着、タオル、飲み物など

費用 1 回 700 円(施設利用料。団体割引あり。)

申込方法 開催日の 3 日前までに電話で下記へ。

☎・☎ 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)

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

日	曜	場 所	時 間
17	日	ゆめタウン別府	9:30～12:00 13:30～16:00
20	水	トキハ別府店	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。

※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。

別府市歯科医師会の健診(別府市民は無料)

◇無料歯周病検診(予約不要)…土曜日 13:00～16:30、

日曜日 9:00～11:30、13:00～16:30

◇口腔がん検診(完全予約制)…

月～金曜日 9:00～11:30、13:00～16:00

場所・☎・☎ 別府市歯科医師会 ☎ 21-5657

10 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
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
	矢田こどもクリニック(小)	石垣東 4 丁目	22-9557
10	千馬内科医院(内)	楠 町	21-0715
	河野小児科医院(小)	石垣西 7 丁目	22-4429

11 日(月)は平日です。

17	安倍内科医院(内)	火 売	66-6780
	古城小児科医院(小)	上人仲町	67-5566
24	宮崎クリニック(内)	亀川東町	66-0022
	松本小児科医院(小)	北浜 2 丁目	23-5215
31	石垣病院(内)	実相寺	66-7557
	松井小児科医院(小)	大 畑	24-1911
11 / 3	飛田内科外科クリニック(内)	扇 山	27-2000
	矢田こどもクリニック(小)	石垣東 4 丁目	22-9557

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 10 月 16 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



クーポンでお得にがん検診を受けましょう

種 類	対象者
子宮頸がん検診	平成 12 年 4 月 2 日～ 平成 13 年 4 月 1 日生まれの女性
乳がん検診	昭和 55 年 4 月 2 日～ 昭和 56 年 4 月 1 日生まれの女性

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

◇ 東部保健所 ☎ 67-2511

◇ 夜間こども診療(別府市医師会内) ☎ 26-4000

◇ 別府口腔保健センター(休日の歯の急患) ☎ 21-5657

◇ 別府市保健センター「湯のまちけんこうパーク」は、
 市健康推進課、別府市医師会、別府市歯科医師会
 の複合施設です。(西野口町 15 番 33 号)

10月の集団健診(要予約)

申・問 市健康推進課 ☎ 21-2188

日 曜	場 所	時 間	内 容
1 金	ゆめタウン別府正面玄関前	13:30～14:30	肺がん、大腸がん(容器配布)、子宮頸がん、乳がん検診 ※先着 60人
15 金	福寿園(小倉)	10:30～11:10	肺がん検診
18 月	石垣東6・7丁目公民館	10:30～11:00	肺がん検診
19 火	別府ラクテンチ立体駐車場	13:30～14:30	肺がん検診
	上原町公民館前	15:00～15:30	
24 日	別府市保健センター(湯のまちけんこうパーク)	8:30～10:00	肺がん、胃がん、大腸がん(容器配布)、子宮頸がん、乳がん、骨そしょう症、前立腺がん、肝炎ウイルス検診、特定健診 ※先着 80人、特定健診は先着 40人
25 月	ローソン別府亀川四の湯町店	9:00～9:30	肺がん検診
	ローソン別府上人仲町店	10:00～10:30	
27 水	小谷商店駐車場(不老泉前)	9:00～9:30	肺がん検診
	野口ふれあい交流センター(野口元町)	9:50～10:30	
	セブンイレブン別府立田町店	13:40～14:10	
	セブンイレブン別府田の湯町店	14:30～15:30	
28 木	セブンイレブン別府北中店	13:00～13:30	肺がん検診
	ローソン別府生目店(南立石二区)	14:00～14:30	
11 / 2 火	南小学校	13:30～14:30	肺がん検診
11 / 6 土	上人小学校	9:00～10:00	肺がん、胃がん、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 60人

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。どうか、市健康推進課へお問い合わせを。

【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。詳細は市健康推進課へ。

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)
胃がん	1,500	40歳以上	バリウムによるエックス線撮影 ※前日21時以降は水以外の飲食・喫煙不可 ※水、内服薬は検査実施3時間前から不可 ※ボタンやチャックのない衣服を着用
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自宅で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(P S A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。

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わり方の相談



日時 10月7日(木)、18日(月) 9時～15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。

■個別離乳食相談会 ☎(21)1117

日時 10月26日(火)、27日(水) 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 10月20日(水)・21日(木) 9時～16時、10月25日(月) 9時～14時
 ※1人1時間程度。脳年齢チェックもできます。

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、気分が沈みがちななどの不調が続いている人、家族のひきこもりなどの相談
 日時・定員
 ・10月21日(木) 9時～12時
 ・10月28日(木) 9時～16時
 4人(先着順)
 ※前日までに申込み(匿名も可)。

相談員 公認心理師

10月の心の健康相談会

日時 10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医療福祉相談、認知症相談

場所・申問 東部保健所 ☎(67)2511

10月の乳幼児の健診と相談 場所・申問 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
1歳6か月児健康診査	問診・診察・歯科健診・計測など	13:00～14:30
2歳6か月児歯科健診・相談	問診・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。
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	

大分県の健康アプリ、ご存じですか



「おおいた歩得」は大分県が運営する健康アプリです。日常のウォーキングや健診などによって健康ポイントが付与され、ポイントが貯まると大分県内の協力店で特典が受けられます。無理せず楽しみながら、健康寿命を延ばしましょう。
 対象者 大分県在住の18歳以上の人(高校生を除く)
 ※詳細は大分県ホームページをご覧ください。



▲詳しくはこちら

「おおいた歩得」ポイントプレゼント企画!

別府市内のウォーキングコースでノルディック・ウォーク体験♪

雨天中止

参加した人に大塚製薬 SOYJOY、更に「おおいた歩得」アプリを登録している人に歩得ポイント(400ポイント)をプレゼント!

日時・場所

- ① 10月27日(水) 10:00～11:30
 上人ヶ浜公園コース
 (受付9:45～ 上人ヶ浜公園駐車場裏の芝生スペース)
- ② 10月28日(木) 10:00～11:30
 餅ヶ浜公園コース
 (受付9:45～ 餅ヶ浜海浜公園園棧橋前)

対象 別府市民 定員 各回先着20人
 持ち物など 動きやすい服装・靴、タオル、飲み物、マスク着用、リュックなどの両手が空くかばん、ノルディック・ウォークポール(貸出もできます)
 申込方法 10月6日(水)から受付開始。①か②を選んで電話で下記へ。
 ※「おおいた歩得」アプリを登録していない人も参加できます。
 ※当日の受付は、定員に空きがある場合のみ受け付けます(先着順)。
 申問 市健康推進課 ☎21-2188