

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

4月			
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
	松本小児科医院 (小)	北浜2丁目	23-5215
10	新森内科医院 (内)	石垣東5丁目	25-5261
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
17	武井医院 (内)	幸町	24-3411
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566
24	つねとみ内科 胃腸科クリニック (内)	中須賀本町	67-3600
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429
29	畑病院 (内)	中島町	21-1371
	松井小児科医院 (小)	大畑	24-1911

5月1日・3日～5日			
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
3	千馬内科医院 (内)	楠町	21-0715
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
4	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
5	別府駅ゆのまち内科 ・胃と腸クリニック (内)	駅前町	76-8500
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557

4月末・5月始めの 休日当番歯科 歯の急患

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
☎ 別府口腔保健センター ☎ 21-5657

月	日	曜	医療機関名	所在地	電話
4	29	金	別府口腔保健センター	西野口町	21-5657
	30	土	別府口腔保健センター ※13:00～17:00 (午前は休診)	西野口町	21-5657
5	1	日	別府口腔保健センター	西野口町	21-5657
	3	火	関の江歯科医院	古市町	78-2171
	4	水	ガーデン歯科クリニック	南立石一区	22-4618
	5	木	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。

あなたの気持ち、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
10	日	ゆめタウン別府	9:30～12:00 13:30～16:00
22	金	東部保健所	13:30～16:30
26	火	九州電力別府営業所	9:30～11:30
		上下水道局	13:30～16:30

※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。

市報3月号17ページに掲載しました、世界腎臓デーの日にちに誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。 誤：3月11日 正：3月10日

4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 受診方法 郵送で案内が届いてから予約 ※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。
1歳6か月児健康診査	診察・歯科健診・計測など	
2歳6か月児歯科健診・相談	歯科健診・計測など	
3歳5か月児健康診査	診察・歯科健診・計測・尿検査・視覚検査など	

予防接種などの助成

☎ 市健康推進課 ☎ 21-1117

高齢者 肺炎球菌予防接種

ワクチンを接種することで肺炎の重症化を防ぐことができます。

助成期限 令和5年3月31日(金)

対象者 4月末までにクーポン券を郵送します

- ・昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生
- ・昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生
- ・昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生
- ・昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生
- ・昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生
- ・昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生
- ・昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生
- ・大正11年4月2日～大正12年4月1日生

※過去に接種した人は対象ではありません。

助成回数 1人1回

自己負担額 3,000円(通常8,000円以上かかります)

※次の①②の人は無料で接種できます。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 診療依頼証
- 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
所得・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

男性 風しん抗体検査・予防接種

過去に送付している無料クーポン券を利用できます。紛失した場合は再発行もできます。

助成期限 令和5年2月28日(火)

助成回数 1人1回

対象者 昭和37(1962)年4月2日～昭和54(1979)年4月1日生まれの男性

※ただし、次の①②の人は受ける必要はありません。

- ①過去に風しん抗体検査などによる確定診断を受けたことがあり、り患記録のある人
- ②平成26年4月1日以降に受けた風しん抗体検査により、十分に抗体を保有している人

大人 風しん予防接種

妊娠中の女性が風しんにかかると、生まれてくる子どもが先天性風しん症候群という病気にかかり、障がいが残るおそれがあります。妊娠中は予防接種ができないため、妊娠前の接種をお勧めします。

対象者 抗体価が低いと判断された次の人

妊娠を希望する女性及び配偶者、妊婦の配偶者

助成回数 1人1回

助成額 MR(麻しん・風しん混合)ワクチン 5,000円
風しん単独ワクチン 3,000円

※医療機関で接種後、上記の金額を差し引いた金額をお支払いください。

指定医療機関などの詳細は市ホームページをご覧になるか、市健康推進課(☎21-1117)までお問い合わせを。

大分県後期高齢者医療の健康診査

大分県後期高齢者医療加入者の皆さんへ、5月下旬までに健診受診券を郵送します。

糖尿病などの生活習慣病を早期発見・早期治療するため、年に一度は必ず受診しましょう。

日程・健診場所

市が行う集団健診の日程・会場または指定医療機関で受診できます。

指定医療機関については右記へお問い合わせ

合わせいただくか、こちらからご確認を▶



対象者 大分県後期高齢者医療被保険者

費用 年1回のみ無料

健診の持ち物

受診券(オレンジ色のはがき)、保険証

※健診の結果に関する相談は別府市健康推進課までご相談ください。

☎ 大分県後期高齢者医療広域連合

☎ 097-534-1771

別府市健康推進課 ☎ 21-2188

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
 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 4月15日(金)、26日(火) 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 4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)

■こころの相談会 ☎(21)2188

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、家族の引きこもりなどの相談
 日時・定員
 ・4月21日(木) 9時～12時 2人(先着順)
 ・4月26日(火) 13時30分～16時 2人(先着順)
 ※前日までに申込み(匿名も可)
 相談員 公認心理師

4月の心の健康相談会

日時 4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

介護者教室

日時 4月9日(土) 13時～
 内容 看護師に学ぶ！リンパケア(要予約)
 場所・申問 泰生の里 ☎(66)9966

目指せ！朝ごはんを食べるまち ナンバー1

健康の基本とも言える朝ごはん。

別府市では朝ごはんを食べない人の割合が10年前より増加傾向で食生活における市の課題となっています。

朝ごはんを毎日食べてほしいという思いから

別府大学の協力のもと、レシピのリーフレットを作りました。

どれも5分程度で簡単に作れる、朝食にぴったりのミニレシピ集です。

☎ 市健康推進課 ☎21-2188

◀リーフレットイメージ

※市役所などで配布しています。市ホームページからもご覧になれます。

＼包丁不要、レンジのみ／

超絶簡単*トマトクリームスープ

- 【材料】 (1人分：248kcal、塩分1.1g)
 ・早ゆでマカロニ 25g
 ・ツナ水煮 40g
 ・ミックスビーンズ 25g
 ・トマトジュース(無塩) 100cc
 ・牛乳(豆乳でも) 100cc
 ・顆粒コンソメ 小さじ1/2

【作り方】

耐熱容器(深めのスープカップなど)に材料を全て入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ600wで2～3分程度加熱したら完成！



ポイント

マカロニの食感はお好みで。硬めの食感なら混ぜたらそのまま加熱、やわらかめの食感なら加熱前に少し浸しておく◎

クックパッド
 cookpad
 別府市公式キッチン



レシピが満載です！
 ぜひご利用ください。

別府市歯科医師会の健診(別府市民は無料) ※要予約

◇無料歯周病検診…土曜日13:00～16:30、

日曜日9:00～11:30、13:00～16:30

◇口腔がん検診…

月～金曜日9:00～11:30、13:00～16:00

場所・申・問 別府市歯科医師会 ☎21-5657

◇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)

募集 ゆったりストレッチ教室



5月～7月

期間 5月10日(火)～7月15日(金)の3か月間
 対象 別府市民
 持ち物 ストレッチマットまたはバスタオル、飲み物、
 タオル、マスク（不織布が望ましい）

申込方法
 希望場所を1か所選び、往復はがきに次の必要事項
 を記入のうえ、1人につき1枚（連名不可）で下記
 へお申し込みください。

- ①参加者氏名・フリガナ
- ②電話番号（携帯電話 / 自宅）
- ③住所
- ④参加希望教室の場所・曜日・時間（右表参照）



宛先 〒874-8511 別府市役所 健康推進課内
 「ゆったりストレッチ教室」係

4月8日(金)消印有効

※応募多数の場合は抽選で参加者を決定します。参加
 の可否は返信用はがきで4月下旬に連絡します。
 ※抽選で落選した人は、次回のゆったりストレッチ教室
 に応募した際に優先的に参加できるよう配慮します。
 ※詳細は市ホームページをご覧ください。
 ★各自で感染対策と熱中症対策をお願いします。

【日程表】

場 所	曜日	時 間	定員
南部地区公民館 体育室	火	14:00～14:45	48人
	木	10:00～10:45	48人
西部地区公民館 体育室	月	9:30～10:15	45人
	水	15:30～16:15	45人
中部地区公民館 体育室	月	10:45～11:30	45人
	木	12:50～13:35	45人
朝日大平山地区 公民館体育室	月	14:00～14:45	50人
	水	9:30～10:15	50人
		10:45～11:30	50人
北部地区公民館 体育室	火	9:30～10:15	36人
	金	13:00～13:45	36人
野口ふれあい 交流センター体育室	月	15:00～15:45	45人
	金	9:30～10:15	45人
		10:45～11:30	45人

コロナ禍の健康づくりに

個人で・仲間と

ノルディック・ウォーク 始めませんか

市健康推進課 ☎21-2188

ポールの無料貸出

実施期間 4月1日(金)～令和5年3月31日(金)
 貸出期間 原則2週間以内（土日祝日を含む）
 対 象 別府市に住民票がある人
 貸出場所 市役所グランドフロア健康推進課、
 別府市保健センター、
 南部地域交流センター（おひさまパーク内）、
 社会福祉会館、あすなろ館
 申込方法 上記貸出場所にある申請書に記入し、
 本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）
 を提示してください。
 ※ポールの数に限りがありますので、申請時に貸
 出できない場合があります。その場合は予約を
 取り、受付順に貸し出します。



ノルディック・ウォーク体験会

5人以上集まればノルディック・
 ウォーク連盟の講師を派遣します。
 参加人数 5～15人（15人を超える
 場合は要相談）

対 象 別府市民
 ※ポール無料貸出あり。

自治会や
 趣味の会など
 地域の
 健康づくりに！

より多く
 市民の皆さんの
 体力維持に役立
 ててほしい！

ポールの購入費補助

補助金額 1人1回のみ購入費の半額
 （上限3,000円）
 対 象 別府市に住民票があり、
 市税等の滞納がない人
 必要書類 使用者の名前がある領収書
 （レシート不可）、
 補助金交付申請書兼請求書
 申込期限 購入日から3か月以内、
 または購入年度の3月31日
 のいずれか早い期日



ノルディック・
 ウォークに
 興味がある人、
 ポールの購入を
 迷っている人