

6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
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
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557
12	古城循環器クリニック (内)	石垣東6丁目	25-3811
	松本小児科医院 (小)	北浜2丁目	23-5215
19	久保おなか・おしりクリニック (内)	石垣東3丁目	23-2211
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
26	新森内科クリニック (内)	石垣東5丁目	25-5261
	松井小児科医院 (小)	大畑	24-1911
7/3	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



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
16	木	別府市役所	9:30～16:30
26	日	ゆめタウン別府	9:30～12:00 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。

別府市 × タニタヘルスリシク みんなで健活ポイント事業

参加者募集

事業内容

- 活動量計(首から下げる歩数計のようなもの)、またはスマホのアプリを使って歩数をはかる。
- 市内9か所に設置している体組成計で測定し、体の状態を自分でチェック。
- 活動量計や体組成計などのデータは目で見る健康グラフとして「からだカルテ」のアプリまたはウェブで管理できる。
- 頑張った分だけポイントが貯まり、商品と交換できる。体組成計などのタニタの商品、市営温泉入浴券、ジム利用券など、豪華商品からポイントに応じて選べます。

対象 18歳以上の別府市民

募集内容 活動量計の利用者、アプリ利用者

※それぞれの募集上限に達し次第締切

実施期間 7月1日(金)～令和5年1月31日(火)

※商品交換は令和5年3月～4月を予定

申込方法 6月1日(水)～12月28日(水)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

電話で下記へ申込み

【必要事項】氏名、性別、生年月日、住所、電話番号、身長、ニックネーム(任意)

◎アプリ(登録無料)を希望する人

①右記コードから申込みをする。▶

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。

※市ホームページで活動量計の利用方法や、本事業の説明動画を掲載していますので申し込む前にご確認ください。

☎・☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188



2次募集

5月～7月開催分

別府市民対象

ゆったりストレッチ教室

場所	曜日・時間	定員
南部地区公民館体育室	木 10:00～10:45	7人
朝日大平山地区公民館体育室	水 10:45～11:30	18人
野口ふれあい交流センター体育室	月 15:00～15:45	2人
	金 9:30～10:15 10:45～11:30	4人 19人

※1人1枚応募で連名不可。

既に教室に参加している人は応募できません。

※申込みは往復はがきで6月7日(火)必着。

電話で受付はしません。

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188



▶往復はがき記入内容

【返信面】郵便番号	①参加者氏名 (フリガナ)
参加者氏名様	②日中連絡のとれる電話番号
参加者住所	③住所
	④左表の参加希望教室 場所・曜日・時間

【往信面】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	

※ここには何も記入しないでください。

6月7日必着

集団健診の内容 ※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事前に市から採便容器を送付します ②自宅で2日間採便、検診票の記入 ③検診日に検診票と容器を提出
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。
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。
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	国保特定健診、後期高齢者健診の対象者 ※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。

6月の幼児の健診と相談

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「体調等確認票(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	問診・診察・歯科健診・計測など	
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・視覚検査など	

楽しい健康教室が始まります!

|要申込|

場所 おひさまパーク(南町)
申込方法 電話で下記へ申込み(定員に達し次第締切)
持ち物など 筆記用具、上履き、飲み物、
運動の回はタオル、動きやすい服装で参加を。
☎・📍 市健康推進課 ☎21-2188



ノルディック・ウォーク教室

初心者大歓迎!地域の街並みを散策しながら、健康づくりをしませんか。
日時 ①6月9日(木)、②6月25日(土)
10:00～11:30 ※①②それぞれ申込みが必要
対象 別府市民 定員 20人
内容 ポールの使い方、ウォーキングなど

認知症予防教室

認知症は予防できます。
日程 6月9日(木)、16日(木)、30日(木)、
7月7日(木)、14日(木)、21日(木)の全6回
時間 10:00～11:00
※6月9日、7月14日は14:00～15:00
対象 65歳以上で6回全てに参加できる人
定員 15人
内容 自分の苦手分野を知ろう、認知力アップの方法、認知症予防のための生活習慣など

転倒予防教室

コロナに負けない体づくりをしましょう。
日程 6月10日(金)、22日(水)、7月8日(金)、
20日(水)、8月12日(金)、24日(水)の全6回
時間 10:00～11:00
対象 65歳以上で6回全てに参加できる人
定員 15人
内容 筋力アップ・バランス力向上のための体操、脳トレーニング、食事や口腔ケアについての講話など

6月の集団健診(要予約)

市健康推進課 ☎21-2188

日曜	場所	時間	内容
2 木	別府市春木川ふれあい交流センター (旧中須賀東公民館)	9:00~9:30	肺がん検診 
	TSUTAYA 上人ヶ浜店	9:45~10:15	
	国際交流会館(別府大学駅)	10:30~11:00	
	上人仲町・本町公民館	11:15~11:45	
3 金	北鉄輪公民館	9:00~9:30	肺がん検診
	南光物産(北鉄輪)	9:45~10:15	
7 火	藤田駐車場(朝見1丁目1区)	10:30~11:30	肺がん検診
8 水	南部地区公民館(浜脇1丁目)	9:00~10:00	肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、 骨そしょう症検診 ※先着40人
14 火	身体障害者福祉センター体育館 (実相寺)	10:30~11:30	肺がん検診
15 水	9組広場(若草町6組)	9:30~10:00	肺がん検診
	旧シルバー人材センター(新港町)	10:20~10:50	
	ビーナスギャラリー別府I店 (汐見町)	11:10~11:40	
22 水	別府溝部学園短期大学 (ひめやま幼稚園裏側駐車場)	9:30~10:00	肺がん検診
	内竈公民館	10:15~10:45	
27 月	シルバーホームはるかぜ(鶴見8組)	9:50~10:20	肺がん検診
7/2 土	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、乳がん、 子宮頸がん、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
7/4 月	新別府公民館	13:30~14:30	肺がん検診
	セブンイレブン別府北中店	14:45~15:15	
7/6 水	上野口町二区公民館	9:00~10:00	肺がん検診

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

※大腸がん検診は検診日の7日前(閉庁日の場合はその前日)までに予約が必要です。
※7月2日の健診はウェブ予約もできます▼



【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へ。

◆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。

【下記でも市のがん検診などを受診できます(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) ☎0120-947-734

※別府市医師会地域保健センターは6月12日(日)も健診を実施します。日程を変更することがあります。
 ※指定医療機関でも市のがん検診を受診できます。詳細は市ホームページをご確認ください。

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

ノルディック・ウォーク体験会

友人や自治会など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。ノルディック・ウォークを体験してみたい人にお勧めです。
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
申込方法 電話で下記へ申込み ※ポールの貸出無料
 ☎市健康推進課 ☎21-2188

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・☎市健康推進課 ☎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

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)11117
 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)11117

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 6月3日(金) 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。

■年長さんの発達相談会

☎(21)11117

日時 6月29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28年4月～平成29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)11117

日時 6月22日(水)、28日(火) 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)21888

日時 6月22日(水)、23日(木)、27日(月) 9時～16時
 ※1組1時間程度。血管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)21888

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
 ・6月16日(木) 9時～12時 2人(先着順)
 ・6月28日(火) 13時30分～16時30分 2人(先着順)
 ※前日までに申込み。(匿名可)

相談員 公認心理師

6月の心の健康相談会

日時 6月14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)25111

オレンジカフェ別府

物忘れが気になる人や介護をしている家族の交流・相談の場です。
 日時 6月18日(土) 13時30分～15時30分
 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)
 ※6月15日(水)までに申込み
 申問 介護保険課 ☎(21)1463

介護者教室

日時 6月11日(土) 13時～
 内容 看護師に学びリumpa ケア(要予約)
 場所・申問 泰生の里 ☎(66)9988

南部の手とは
 南部地域の困っている住民を助けたいという思いから発足した、医療介護と住民が手と手を繋ぎ合う組織です。

「南部の手」健康講話

日時 6月15日(水) 14:00～15:00
 場所 おひさまパーク3階(南町)
 内容 知っておきたい成年後見、制度の豆知識 & 介護予防全般について(仮)
 講師 別府市浜脇地域包括支援センター 社会福祉士 吉武豊さん
 申込方法 電話で下記へ申込み。どなたでも参加可。
 申問 市健康推進課 ☎21-2188

こころの電話相談を始めました

ひとりで悩みを抱えていませんか。心理士が話を聴きます。外出や対面での相談に不安のある人が自宅から相談できます。
 日時 6月10日(金) 13:00～16:00
 相談先 メンタルケアスペース NECO ☎070-1068-2766
 ※1人30分程度。ほかの人が相談中の場合、つながらないことがあります。
 申問 市健康推進課 ☎21-2188

市民公開講座 やさしい肝臓病のお話

検査値から学ぶ肝臓、肝がん、脂肪肝などについて専門の医師が講演します。
 日時 7月2日(土) 14:00～15:30
 場所 トキハ別府店7階レセプションホール
 定員 先着30人
 申込方法 電話で下記へ申込み
 申問 大分大学医学部附属病院肝疾患相談センター ☎097-586-5504 (平日8:30～17:00)

依存症家族の交流会 家族のつどい

アルコール・薬物・ギャンブル依存症問題を抱える家族の情報共有、今の思いなどを話しませんか。
 日程 毎月第2火曜日 14:00～15:00
 申込方法 参加月の第1金曜日17:00までに下記の電話へ申し込んでください。
 ※来所時は体調確認とマスク着用をお願いします。
 場所・申問 大分県こころとからだの相談支援センター(大分市大字玉沢) ☎097-541-6290