

## 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。変更になることがありますので、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

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

### 12月の日曜・祝日

日	医療機関名	所在地	電話
4	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
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429
11	児玉病院 (内)	亀川四の湯町	67-1611
	松井小児科医院 (小)	大畑	24-1911
18	新森内科クリニック (内)	石垣東5丁目	25-5261
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557
25	武井医院 (内)	幸町	24-3411
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881

### 年末・年始

日	医療機関名	所在地	電話
12月31日(土)	別府駅前クリニック (内)	北浜1丁目	25-3030
	畑病院 (内)	中島町	21-1371
	石垣病院 (外)	実相寺	66-7557
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429
1月1日(日)(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
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566
	高木眼科医院 (眼)	駅前町	23-1230
1月2日(月)(休)	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
	松井小児科医院 (小)	大畑	24-1911
	北浜眼科クリニック (眼)	北浜1丁目	22-5560
1月3日(火)	別府駅前クリニック (内)	北浜1丁目	25-3030
	しん整形外科リハビリテーション&スポーツクリニック (外)	東荘園	23-4976
	内田病院 (外)	末広町	21-1341
	松本小児科医院 (小)	北浜2丁目	23-5215
	北浜眼科クリニック (眼)	北浜1丁目	22-5560

日時 12月21日(水) 14:00～15:00

場所 おひさまパーク3階(南町)

内容 コロナ禍の復活作戦と認知症にならないための生活(グループワーク) 講師 内田病院 内田明宏先生

※電話で右記へ申込み。☎・☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

南部の手健康講話

## 年末・年始の休日当番歯科

診療時間 9:00～12:00、13:00～17:00

受付時間 午前は11:30まで、午後は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
12/29(木)	関の江歯科医院	古市町	78-2171
12/30(金)			
12/31(土)	セイノ歯科医院 ※9:00～12:00 午後休診	野口元町	23-3581
1/1(日・祝)	荘園豊田歯科	鶴見7組	22-1611
1/2(月・休)	ガーデン歯科クリニック	南立石一区	22-4618
1/3(火)	別府口腔保健センター	西野口町	21-5657



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	金	べっぷ日出農業協同組合	9:30～11:30
25	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。

募集 別府市民対象

1～3月開催分

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	火 14:00～14:45	各
	木 10:00～10:45	63人
西部地区公民館体育室	月 9:30～10:15	各
	水 15:30～16:15	55人
中部地区公民館体育室	月 10:45～11:30	各
	木 12:50～13:35	55人
朝日大平山地区公民館体育室	月 14:00～14:45	各 72人
	水 9:30～10:15	
	水 10:45～11:30	
北部地区公民館体育室	火 9:30～10:15	各
	金 13:00～13:45	49人
野口ふれあい交流センター体育室	月 15:00～15:45	各 56人
	金 9:30～10:15	
	金 10:45～11:30	
北部コミュニティセンターあすなる館多目的ホール	火 11:00～11:45	15人

申込方法 往復はがきに参加者氏名・日中連絡がとれる電話番号・住所・希望教室1か所(場所・曜日・時間)を記入のうえ、1人につき1枚(連名不可)で下記へ郵送。電話受付はしません。12月8日(木)必着。

〒874-8511 別府市役所健康推進課

「ゆったりストレッチ教室」係

※応募多数の場合は厳正なる抽選で参加者を決定。

結果は12月下旬に返信用はがきで連絡します。

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

## 12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
11日	朝日園駐車場(竹の内公民館横)	13:00~14:00	肺がん検診
17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、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
21日	堀田温泉	9:00~9:30	肺がん検診
	ローソン別府生目店(南立石二区)	9:45~10:15	
	南立石二区集会所	10:30~11:00	

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。  
※12月17日の健診はウェブ予約可



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 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)	胸部エックス線撮影 ※上半身は襟、ボタン、刺しゅうなどのない無地のシャツなどを着用
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。上半身は襟、ボタン、刺しゅうなどのない無地のシャツなどを着用。
大腸がん	700	40歳以上 受診方法が 変わりました▶	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、問診票の記入 ③検診日に問診票と容器を提出
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(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	国保特定健診、後期高齢者医療健診の対象者 ※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があります。	身体計測、生活習慣病の血液検査など ※12月17日の健診は前日21時以降は水以外の飲食不可 ※国保特定健診、後期高齢者医療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、肝炎ウイルス検診は一生に1回のみ助成。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。

◆指定医療機関でも市のがん検診を受診できます。

### 【下記でも平日及び一部土日に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 ⇒ 12月4日(日)も健診実施

◎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 ⇒ 土曜日の午前も健診実施

土日の健診は日程を変更することがあります。詳細は各健診センターへ。

### ● 電話相談

日時 ・12月1日(木) 9:00~12:00  
・令和5年1月5日(木) 18:00~21:00

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。

### こころの相談

ひとりで悩みを抱えていませんか

### ● 相談会

日時・定員  
・12月13日(火) 13:30~16:30 先着2人  
・12月15日(木) 9:00~12:00 先着2人

場所 別府市保健センター  
※前日までに電話で下記へ申込み(匿名も可)

市健康推進課 ☎21-2188

12月の幼児の健診と相談 対象者には案内を郵送します。案内が届いてから予約して受診してください。市健康推進課 ☎21-1117

## 楽しい健康教室

ちょっと興味がある…年齢問わず大歓迎！

申込方法 電話で下記へ申込み。

☎・📞 市健康推進課 ☎21-2188

### ■リラクゼーション教室 (定員各15人)

- ①ピラティス 12月14日(水) 18:30～19:30  
別府市保健センター
- ②ピラティス 12月16日(金) 18:30～19:30  
北部地区公民館(上人ヶ浜町)
- ③バレトン 12月19日(月) 18:30～19:30  
朝日大平山地区公民館(火売)

※①～③それぞれ要申込み。

### ■脂肪燃焼教室 全3回 (定員15人)

日時 12月13日(火)、令和5年1月10日(火)・24日(火) 18:30～19:30  
場所 別府市保健センター

### 第4弾！11月25日(金)～受付開始

6・8・10月に行った教室と同じ内容です。これまで参加した人は参加できません。

対象 65歳以上で各教室の6回全てに参加できる人  
場所 別府市保健センター 申込方法 電話で各問合せ先へ。

### ■脳が元気になる教室 全6回 (定員15人)

日時 12月8日(木)・15日(木)・22日(木)、令和5年1月5日(木)・12日(木)・19日(木) 10:00～11:00

☎・📞 元気づくり支援研究会(市委託)  
☎090-4994-4126

### ■転倒予防教室 全6回 (定員15人)

日時 12月14日(水)・28日(水)、令和5年1月11日(水)・25日(水)、2月1日(水)・15日(水) 10:00～11:00

☎・📞 総合ケアセンターくろぎ(市委託) ☎84-7165

日時 12月21日(水)、22日(木)

### ■個別離乳食相談会

☎(21)1117

※定員に達した場合、お断りすることがあります。

日時 12月7日(水)、21日(水)

### ■こどもの発達相談会

☎(21)1117

※午前は申込不要  
持ち物 母子健康手帳

日時 平日 9時～16時30分

### ■育児相談

☎(21)1117

※内容によって電話が異なります。

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。

### 健康推進課の相談会

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 12月16日(金)、19日(月)

22日(木) 9時～15時30分

※1人1時間程度

対象 健診受診者

持ち物 健診結果

### 12月の心の健康相談会

日時 12月13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・☎ 東部保健所 ☎(67)2511

☎(67)2511

### ヘルスマイトによる減塩料理教室 参加者募集

日時 12月16日(金) 10:00～12:00

場所 別府市保健センター 対象 別府市在住の人、定員5人

参加費 300円 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、料理を持ち帰る容器

申込方法 12月8日(木)までに電話で下記へ。

☎・📞 別府市食生活改善推進協議会事務局(市健康推進課) ☎21-2188

試食はなし。調理したものは持ち帰ります。

お誕生日おめでとう！ **すくすく1さい** 12月生まれ <>内は誕生日です


### ★1歳の記念にお子さんの写真を掲載しませんか★

応募方法 ①応募フォーム または ②市秘書広報課窓口に写真を持参

締切 誕生月の前月7日 ※休日の場合は前開庁日【1月号締切12月7日(水)】

☎ 市秘書広報課 ☎21-1123

フォームから簡単に  
応募できます♪



応募について  
詳しくは  
◀こちら