

温泉×ヨーグルト

別府 温泉腸活プロジェクトがスタート



プロジェクト発表会の様子

別府市と株式会社明治は、温泉と明治の主要商品である「明治ブルガリアヨーグルト」※による、新・おなか健康習慣『別府 温泉腸活プロジェクト』を開始しました。

12月19日からウェブサイトを開示し、市役所や温泉施設、スーパーマーケットの店頭など市内30か所以上の拠点で、温泉腸活入浴法などを記載したポスター貼付やリーフレット配布などを行い、市民の皆さんに広く情報発信していきます。

※「明治ブルガリアヨーグルト」とは、明治ブルガリアヨーグルト LB81 プレーン（400g）のことを指します。

食欲のない寒い朝でも飲みやすい
温ヨーグルトドリンク

温しょうがヨーグルトドリンク

【材料（1人分）】

- ・明治ブルガリアヨーグルト LB81 プレーン 150g
- ・はちみつ 大さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1

【作り方】

- ①耐熱のマグカップにヨーグルトを入れ、混ぜてなめらかにする
- ②①を電子レンジ 600W で1分加熱する
- ③②におろししょうがをのせ、はちみつをかける



しょうがの辛み成分は体を温めてくれるので寒い季節にもぴったりです

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188



別府 温泉腸活プロジェクト
別府市 × ブルガリア

2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 (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 (15歳以上が対象です) (内)	西野口町	26-4000
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566
11	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
12	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
19	おおさわクリニック (内)	富士見町	27-0030
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429
23	久保おなか・おしりクリニック (内)	石垣東3丁目	23-2211
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566
26	畑 病 院 (内)	中 島 町	21-1371
	松井小児科医院 (小)	大 畑	24-1911
3 / 5	別府市医師会地域保健センター (15歳以上が対象です) (内)	西野口町	26-4000
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566

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・☎ 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）

\がん検診・特定健診/

❖ 健診強化日程のお知らせ


2月の健診だより

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

	場所・予約先	強化日程	特記事項
<ul style="list-style-type: none"> 右記の日程以外にも健診実施日はあります。 健診時間は午前中です。(OHCは月～金のみ午後も実施) 健診の予約は各健診日の3日前までに各予約先へ。定員に達し次第終了。 大腸がん検診の予約は検診日の7日前(休診日などの場合はその前日)まで。 詳細は各予約先へお問い合わせください。 	大分県厚生連健康管理センター (緑丘町) ☎ 23-7112	2月1日(水)・6日(月) 9日(木)・15日(水) 24日(金) 3月2日(木)・8日(水)	特定健診にがん検診を追加すると食事が付きます
	大分総合健診センター(OHC) (上人ヶ浜町) ☎ 0120-947-734	2月4日(土)・18日(土) 21日(火)・25日(土) 3月4日(土)	胃がん検診実施の人には選べる特典を進呈 (食事券またはMRI検査優待券)
	別府市医師会地域保健センター (西野口町) ☎ 23-2279	2月10日(金)・16日(木) 19日(日)・21日(火) 27日(月) 3月2日(木)	子宮頸がん検診は女性 医師、乳がん検診は女性技師の実施日があります
	別府市保健センター (西野口町) ☎ 21-2188	2月11日(土・祝)	ウェブ予約もできます 

❖ 健診の内容

- 受診は別府市に住民票がある人に限ります。
- 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回のみです(肝炎ウイルス検診は一生に1回のみ)。
- 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。

料金などは市報4月号と一緒に配布した「べっぷ健診ガイド」や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ください。
ホームページはこちら▶ 

各種健診	対象
肺がん、胃がん、大腸がん、肝炎ウイルス	40歳以上
乳がん	40歳以上の女性
子宮頸がん	20歳以上の女性
骨そしょう症	40・45・50・55・60・65・70・75・80・85・90・95・100歳の女性
前立腺がん	50歳以上の男性
特定健診	40～74歳の別府市国民健康保険、大分県後期高齢者医療保険の加入者等

- ※次の人は自己負担金が免除されます。
健診時に各種証明書をお持ちください。
- 70歳以上の人(今年度70歳になる人も含む)：年齢が確認できるもの
 - 生活保護受給者：診療依頼証
 - 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
 - 満65～69歳で特定の障がいなどによる後期高齢者医療被保険者：後期高齢者医療被保険者証



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
2	木	大分みらい信用金庫 亀川支店	10:00～11:30 13:00～16:00
19	日	ゆめタウン別府	9:30～12:00 13:30～16:00
24	金	血の池地獄	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。

南部の手健康講話

「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「南部の手」による健康講話です。南部地域の住民以外の方も気軽にご参加ください。

日時 2月15日(水) 14:00～15:00

場所 おひさまパーク(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

申込方法 電話で下記へ申込み

☎・☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

教室

街歩きを兼ねてノルディック・ウォークをします。

日程 ①2月9日(木)、②2月27日(月)

時間 10:00～11:30

場所 別府市保健センター

対象 別府市民 定員 各20人

申込方法 ①②それぞれ要申込み。電話で右記へ。

※定員に達している場合はお断りすることがあります。



若い世代の人の利用も増えています。
個人で、皆で、健康づくりに
ノルディック・ウォークを始めませんか。

コロナ禍の健康づくりに ノルディック・ウォーク

申・問 市健康推進課 ☎21-2188

令和5年3月31日で終了します

ボールの購入費補助

希望する人はお早めに申請をお願いします。

補助金額 購入費の半額(上限3,000円)

※1人1回のみ

対象 別府市に住民票があり、市税等に滞納がない人
必要書類 申請者の氏名である領収書(レシート
不可)、補助金交付申請書兼請求書

申請期限 購入日から3か月以内のもので、令和
5年3月31日(金)までに市健康推進課(市役所
グランドフロア)へ申請してください。

楽しい健康教室

リラクゼーション教室 ストレッチ

ちょっと興味がある…年齢問わず大歓迎! 運動が苦手な人でも参加しやすい内容です。

日時 2月22日(水) 18:30～19:30

場所 別府市保健センター

対象 別府市民 定員 15人

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装・靴

申込方法 2月6日(月)から申込開始。電話で下記へ。

申・問 市健康推進課 ☎21-2188

男性料理教室

ヘルスメイトによる減塩料理教室

日時 2月16日(木) 10:00～12:00

場所 別府市保健センター 参加費 300円

対象 別府市在住の男性、定員8人

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 2月6日(月)から申込開始。

電話で下記へ。

※試食はなし。調理したものは持ち帰ります。

申・問 別府市食生活改善推進協議会事務局
(市健康推進課) ☎21-2188

慢性腎臓病(CKD)予防講座

慢性腎臓病は私たちの生活をおびやかす新たな国民病です。コロナによる「フレイル(虚弱)」も増えています。フレイル予防の視点からCKD対策を考えてみませんか。

日時 2月27日(月) 15:00～16:00

場所 北部地区公民館(上人ヶ浜町)

内容・講師

- ・「わがまちの強みはココだ!～北部地区の健康状態～」市健康推進課 保健師
- ・「フレイル予防からみたCKD対策～運動療法と社会参加～」

別府医療センター腎臓内科医長 菊池秀年先生

定員 先着30人

申込方法 2月6日(月)から申込開始。電話で下記へ。

※参加者にはフレイルチェックシートを配布します。

申・問 市健康推進課 ☎21-2188

こころの相談

悩み事がある、気分が沈みがちななど不調が続いている、家族の引きこもりなどの相談

● 電話相談

日時 ・2月2日(木) 13:00～16:00

・3月2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。

● 相談会

日時 2月16日(木) 9:00～16:00

場所 別府市保健センター 定員 先着4人

※前日までに電話で下記へ申込み(匿名可)

申・問 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
 言葉が遅いなどの相談や動きが激しい、人見知りなどのかわり方の相談

日時 2月15日(水) 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 2月16日(木)、22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)
 内容 離乳食の進め方など

■健診結果・栄養相談会 ☎21-2188

日時 2月17日(金)、20日(月) 22日(水) 9時～15時30分

※1人1時間程度。脳年齢チェックもできます。

持ち物 健診結果
 対象 健診受診者

2月の心の健康相談会

日時 2月14日(火) 13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

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の交流・相談の場です。

日時 2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)
 ※2月15日(水)までに申込み。

申問 市介護保険課 ☎(21)1463

2月の幼児の健診と相談 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 ※案内に同封している「体調等確認票」をご確認のうえ受診してください。
3歳5か月児健康診査	問診・診察・歯科健診・計測・尿検査・視覚検査など	

お誕生日おめでとう! すくすく1さい 2月生まれ <>内は誕生日です

 安藤 穂佳 ちゃん (山の手町) <1日>	 利光 惟吹 ちゃん (馬場) <1日>	 伊藤 由 ちゃん (馬場) <2日>	 後藤 杏奈 ちゃん (中須賀本町) <2日>	 後藤 にこ ちゃん (石垣東8丁目) <2日>		
	 狭間 理陽人 ちゃん (北鉄輪) <6日>	 元杭 悠貴 ちゃん (浜脇1丁目) <11日>	 山村 真遥 ちゃん (石垣東3丁目) <15日>	 黒田 音葉 ちゃん (新別府) <16日>	 高原 沙奈 ちゃん (石垣西8丁目) <18日>	
	 高原 紬 ちゃん (御幸) <23日>	 渡邊 鈴葉 ちゃん (照波園町) <24日>	 中西 凜桜 ちゃん (亀川浜田町) <25日>	 高橋 輝 ちゃん (石垣西5丁目) <27日>	 広信 歩純 ちゃん (大観山町) <27日>	

★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【3月号締切 2月7日(火)】
 問 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