

別府市 × タニタヘルスリンク  
**みんなで健活ポイント事業** 参加者募集

**内容**

- (1) 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測る。
- (2) 市内9か所に設置している体組成計で測定し、身体の状態を自分でチェック。
- (3) 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。
- (4) 頑張った分だけポイントが貯まり、賞品と交換できる。

**対象** 18歳以上の別府市民または市内に通勤通学している18歳以上の人

**募集内容** 活動量計(市から貸与)の利用者、アプリ(自分のスマホにダウンロード)の利用者  
 ※それぞれの募集上限人数に達し次第締切

**実施期間** 7月1日(土)～12月31日(日)  
 ※賞品交換は令和6年2～3月を予定

**申込方法** 6月1日(木)～10月31日(火)までに下記の方法で申込み。

◆活動量計を希望する人

市健康推進課(市役所グランドフロア)で申込み。

◆アプリを希望する人

①右記コードから申込み▶



または  で検索

②申込み完了後、「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、申込みをする人は始めにご覧ください。

☎・📞 市健康推進課 ☎21-2188

**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
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
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557
11	千馬内科医院 (内)	楠町	21-0715
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566
18	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
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
25	つねとみ内科胃腸科クリニック (内)	中須賀本町	67-3600
	松本小児科医院 (小)	北浜2丁目	23-5215
7	宮崎クリニック (内)	亀川東町	66-0022
2	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429



あなたの気持ちで、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
15	木	別府市役所	9:30～16:30
25	日	ゆめタウン別府	9:30～12:00 13:30～16:00
29	木	べっぶ日出農業協同組合	9:30～11:30

※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。

**ノルディック・ウォーク教室**

楽しくフレイル予防&健康づくり

街歩きも兼ねたウォーキング教室です。初めての人も楽しみながらできます。

**日時** 6月8日(木)、22日(木)、7月6日(木)  
 10:00～12:00 (全3回)

**場所** おひさまパークに集合後、周辺を歩きます。

**対象** 別府市在住の65歳以上の人で、原則3回全てに参加できること

**定員** 15人

**内容** ノルディックポールの使い方やノルディック・ウォーキングの実施 ※ポールは貸出できます。

**申込方法** 電話で下記へ申込み。

☎・📞 市健康推進課 ☎21-2188

追加募集 /

**ゆったりストレッチ教室(4～9月)**

空きがある会場があります。電話で下記へお問い合わせのうえ、お申し込みください。現在参加している人は申込みできません。※先着順

☎・📞 市健康推進課 ☎21-2188

**ヘルスマイトによる減塩料理教室**

**日時** 6月28日(水) 10:00～12:00

**場所** 別府市保健センター **参加費** 500円

**対象** 別府市在住の人 **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

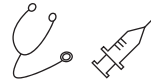
**申込方法** 6月5日(月)から申込開始。電話で下記へ。

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





# 6月の健診だより



市健康推進課 ☎21-2188

## 6月のがん検診・特定健診

健診センター	場所・予約・問合先	強化日程	特記事項
<b>要予約</b> 右記日程以外でも健診を実施しています。予約・詳細は各健診センターへ。 ※健診センターは「マイナ保険証」に対応していません。	大分総合健診センター(OHC) (上人ヶ浜町) ☎0120-947-734	3日(土)、10日(土)、 17日(土)、20日(火)、 24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 (上田の湯町) ☎23-2279	11日(日) 8:30~10:30 22日(木) 8:30~10:30 28日(水) 13:00~15:00	22日(木)の子宮頸がん検診は女性医師が担当します
	大分県厚生連健康管理センター (緑丘町) ☎75-6154	8日(木)、21日(水)、 27日(火)	特定健診とがん検診をセットで申し込むと管理栄養士監修の昼食が付きます


集団健診	日時	場所	内容
<b>要予約</b> 6月5日(月)から予約受付開始。 電話で下記へ申込み。 ☎・☎ 市健康推進課 ☎21-2188	28日(水) 13:30~14:30	南部地区公民館	肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、 骨そしょう症 ※乳がん検診は定員あり
	7/15(土) 9:00~10:00	鶴見小学校	肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、 骨そしょう症 ※乳がん検診は定員あり

肺がん検診	日程	時間	場所
<b>予約不要</b>  ○肺がん検診車で検診ができない障がいのある人は下記で受診できます(要予約)。 <b>検診時間</b> 9:00~16:00 (土日祝日除く) <b>場所</b> ・☎・☎ 別府市医師会地域保健センター ☎23-2279	1日(木)	9:00~9:30	別府市春木川ふれあい交流センター(中須賀東町)
		10:00~10:30	国際交流会館(別府大学駅)
	2日(金)	9:00~9:30	北鉄輪公民館
		10:00~10:30	南光物産(北鉄輪)
	6日(火)	10:30~11:10	藤田駐車場(朝見1丁目1区)
	13日(火)	10:00~11:00	身体障害者福祉センター体育館(実相寺)
	20日(火)	9:30~10:00	別府溝部学園短期大学(ひめやま幼稚園裏側駐車場)
		10:30~11:00	内竈公民館
	27日(火)	10:00~10:30	シルバーホームはるかぜ(鶴見)
	7/3(月)	9:30~10:30	セブンイレブン別府北中店
11:00~11:30		新別府公民館	
7/4(火)	9:00~10:00	上野口町二区公民館	

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

**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「別府市民健康特集号」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▶



※次の方は自己負担金が免除されます。健診時に各種証明書を必ずお持ちください。健診当日にお持ちいただけない場合は免除になりません。

- 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

**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  
 持ち物 母子健康手帳  
 相談員 管理栄養士、保健師、助産師

**子どもの発達相談会**

☎(21)1117  
 日時 6月7日(水)、21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。

**離乳食スタート講座**

☎(21)1117  
 日時 6月27日(火) 13時30分～  
 対象 おおむね3～5か月児の保護者(先着15組)

**個別離乳食相談会**

☎(21)1117  
 日時 6月12日(月)、21日(水)  
 22日(木) 10時～16時  
 ※1組30分程度  
 対象 おおむね7～8か月児の保護者(先着15組)

**健診結果・栄養相談会**

☎(21)2188  
 日時 6月16日(金)、19日(月)

22日(木) 9時～16時

※1人1時間程度  
 対象 健診受診者  
 持ち物 健診結果

**オレンジカフェ別府**

日時 6月17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14日(水)までに申込み。  
 ①・② 市介護保険課 ☎(21)1463

**6月の心の健康相談会**

日時 6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・①・② 東部保健所 ☎(67)2511

**夜間HIV検査**

日時 6月6日(火) 16時30分～19時(無料・匿名)  
 内容 HIV抗体迅速検査  
 ※前日までに要予約。当日受付はできません。  
 場所・①・② 東部保健所 エイズ相談電話 ☎(67)7040

**脳と身体が元気になる教室**

日程・場所 ①6月26日(月)～10月2日(月)北部地区公民館、②7月6日(木)～9月21日(木)中部地区公民館 (①②ともにおおむね週1回)  
 時間 13:30～15:00 対象 65歳以上の人  
 内容 オンラインで画面を見ながら、運動実技・講話・フレイル健診を行います。  
 申込方法 電話で下記へ。応募者多数の場合は抽選。  
 ①・② 市健康推進課 ☎21-2188

**元気はつつ塾 \フレイル予防に/**

コロナ禍で自粛生活が続き、体力の衰えを感じることはありませんか。  
 日程 6月～令和6年3月(おおむね2週間に1回)  
 ※1人10回まで。途中参加もできます。  
 場所 野口ふれあい交流センター、南部地区公民館、中部地区公民館、西部地区公民館など(西部は7月から開始)  
 対象 65歳以上の別府市民で自力で通所することができ、日常生活に介助を要さない人  
 ※介護保険の通所系サービスを利用している人は対象外  
 内容 栄養・口腔・認知症予防の講話、足腰を強くするための運動など  
 申込方法 電話で下記へ。応募者多数の場合は抽選。  
 ①・② 市健康推進課 ☎21-2188

**こころの電話相談(予約不要)**

日時 6月1日(木) 18:00～21:00  
 7月6日(木) 13:00～16:00  
 相談電話 メンタルケアスペース NECO ☎070-1068-2766  
 ※1人30分程度の相談です。ほかの人が相談中の場合、つながらないことがあります。

**こころの相談会(要予約)**

日時 6月8日(木) 13:00～16:00 先着2人  
 6月15日(木) 9:00～12:00 先着2人  
 場所 別府市保健センター  
 申込方法 前日までに電話で下記へ(匿名可)。  
 ①・② 市健康推進課 ☎21-2188

**南部の手健康講話**

日時 6月21日(水) 14:00～15:00  
 場所 おひさまパーク3階(南町)  
 内容 介護予防全般&福祉用具事業所から動画を含んだ商品紹介、介護予防の取組(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、(株)ナガヨシ 麻生さん  
 申込方法 電話で下記へ。どなたでも参加可。  
 ①・② 市健康推進課 ☎21-2188  
 別府市浜脇地域包括支援センター ☎25-6811

**6月の幼児の健診と相談** 場所・①・② 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 持ち物 アンケート用紙、母子健康手帳、バスタオルなど
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	