

新規参加者大募集／

第3弾！

別府市「みんなで健活ポイント」事業

歩いて楽しく健康づくりに取り組みませんか。ポイントを貯めると賞品と交換できます。

■対象 18歳以上の別府市民（市内に通勤通学している人も含む）

■募集内容 ①活動量計(市から貸与)の利用者

②アプリ(自分のスマホにダウンロード)の利用者

※①または②で参加。各募集上限人数に達し次第締切。

■実施期間 5月7日(火)～令和7年3月31日(月)

※ポイント付与は7月1日(月)～12月31日(火)まで。

賞品交換は令和7年3月頃の予定。

■申込方法 5月7日(火)～令和7年3月31日(月)に下記方法で申込み。

▷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。

※説明・登録などの手続きに30分程度かかります。

▷アプリを希望する人(自宅で簡単登録)

①右記コードからスマホで申込み▶

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し登録する。

※ログインにはメールで受信したログインIDと自分で設定したパスワードを使用してください。

▷昨年以前から事業に参加している人

新たに申込は不要で事業に参加できます。昨年度のポイントは4月26日(金)でリセットしています。

※詳細は市ホームページをご確認ください。

☎・📞 市健康推進課 ☎21-2188



5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
3	児玉病院(内)	亀川四の湯町	67-1611
	衛藤小児科医院(小)	荘園	85-7881
4	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
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
6	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
	河野小児科医院(小)	石垣西7丁目	22-4429
12	つねとみ内科胃腸科クリニック(内)	中須賀本町	67-3600
	松井小児科医院(小)	大畑	24-1911
19	別府駅ゆのまち内科(内)	駅前町	76-8500
	胃と腸クリニック(小)	荘園	85-7881
26	宮崎クリニック(内)	亀川東町	66-0022
	矢田こどもクリニック(小)	石垣東4丁目	22-9557
6/2	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
	河野小児科医院(小)	石垣西7丁目	22-4429



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
8	水	JR別府駅	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
23	木	トキハ別府店	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。

こころの相談

相談会(要予約)

日時 5月9日(木) 13:00～16:00
23日(木) 9:00～12:00

場所 別府市保健センター

定員 各2人(先着順)

※前日までに電話で市健康推進課へ予約してください(匿名も可)。

☎・📞 市健康推進課 ☎21-2188

電話相談(予約不要)

日時 5月16日(木) 18:00～21:00
6月6日(木) 9:00～12:00

相談電話

メンタルケアスペース NECO

☎070-1068-2766

※1人30分程度。ほかの人が相談中の場合、つながらないことがあります。

5月の心の健康相談会

日時 5月14日(火)
15:30～(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

5月の健診だより

※詳細は市ホームページをご覧ください
下記へお問い合わせを。

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188



特定健診・がん検診を受けましょう

生活習慣病やがんは早期発見・早期治療することで、治療にかかる費用を抑え、治療にかかる日数を短くすることができます。年に一度は必ず健診を受診し、ご自身の健康状態を確認しましょう。

健診センター	場所・予約・問合先	強化日程	特記事項
各施設の営業日であればいつでも健診を受診できます。	別府市医師会地域保健センター (西野口町) ☎ 23-2279	1日(水)、16日(木) 23日(木)、26日(日)、27日(月)	胃がん検診を実施した人に食事券をお渡しします
	大分県厚生連健康管理センター (緑丘町) ☎ 75-6154	8日(水)、14日(火) 22日(水)、31日(金)	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。当日13:30~医師などによる診断結果の説明あり。5月に受診する人は指定のオプション検査が無料。
	大分総合健診センター(OHC) (北石垣深町851番地) ☎ 0120-947-734	11日(土)、21日(火) 25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)

集団健診 要予約	日時	場所	内容
5月1日(水)~受付開始 各健診日の10日前までに下記へ電話または予約フォームから申込み。 ☎・☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188	26日(日) 9:00~10:00	上人小学校	肺がん 胃がん
	28日(火) 9:00~10:00	竹の内公民館	大腸がん 子宮頸がん
	6月9日(日) 9:00~10:00	鶴見小学校	乳がん(定員あり) 骨粗しょう症

次の①~④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必ず持参。健診当日にお持ちでない場合は免除になりません。

①70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
②生活保護受給者：診療依頼証(当該月の印があるもの)
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：令和5年度(令和4年分)の所得・税額証明書
④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

肺がん検診 予約不要	日程	時間	場所
肺がん検診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へお問い合わせを。	17日(金)	9:00~9:30	洋服の青山別府店(焼肉きんぐ 別府店) 駐車場(餅ヶ浜町)
		10:00~10:30	あけぼの保育園駐車場(南的ヶ浜町)
		13:30~14:00	荘園・南荘園公民館
		14:30~15:00	藤吉乳腺クリニック駐車場(東荘園)
	19日(日)	12:30~13:00	内籠公民館
	27日(月)	9:00~9:30	石垣神社(石垣西4丁目)
		10:30~11:10	藤田駐車場(朝見1丁目1区)
	28日(火)	13:30~14:00	河野小児科医院駐車場(石垣西7丁目)
		9:30~10:30	海門寺公園(北浜2丁目)
	6月4日(火)	14:00~14:30	マルシヨク餅ヶ浜店駐車場
		9:00~9:30	シルバーホームはるかぜ(鶴見)
		11:00~11:30	実相寺(火売)
6月6日(木)	13:30~14:00	別府溝部学園短期大学(ひめやま幼稚園裏側駐車場)	
	9:00~9:30	北鉄輪公民館	
	10:00~10:30	南光物産(北鉄輪)	

市報4月号と一緒にお配りした「令和6年度別府市民健康特集号」7ページに記載した医療機関名に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

(誤) 村上神経内科クリニック
(正) 村上脳神経内科クリニック



お得がいっぱい！無料送迎で日帰り健康バスツアーが始まります

▶ 健診場所 大分県厚生連健康管理センター(緑丘町)

▶ 日程・乗車場所スケジュール

日程	①5月23日(木)	②5月31日(金)	③6月7日(金)
8:30頃	セブンイレブン鉄輪店	実相寺火売駐車場(ドラッグコスモス鶴見店裏)	JAべっぴん 日出本店(北中)
8:40頃	南光物産(北鉄輪)	朝日大平山地区公民館(火売)	ダイレックス やまなみ店(北中)
8:50頃	みゆき屋旅館(鉄輪東)	グループホーム 大宮司(火売)	馬場町公民館
9:00頃	鉄輪東公園	—	—
9:30頃	厚生連健康管理センター		

※健診・昼食など終了後、14:00~乗車場所に送ります。

▶ 健診項目 肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん・骨粗しょう症・肝炎ウイルス・特定健診など
※①②の日程は無料オプション(A:インスリン抵抗性検査、B:心不全検査、C:ビタミンD検査)が1つ選べます。
※市が指定する検査以外は当日健診センターで申込み。

▶ 申込方法 乗車場所、健診項目、無料オプション検査を選んで、5月15日(水)までに電話で下記へ申込み。

※送迎バスは無料ですが健診料は自己負担。事前に問診表が自宅に届きますので、当日記入のうえ持参。

※各乗車場所に車は停められませんので、乗車場所までは公共交通機関などをご利用ください。各乗車場所に直接のお問い合わせはご遠慮ください。

☎・☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

■ 育児相談（予約不要）

日程 平日 8：30～17：00
 場所 別府市保健センター
 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
 ☎ 市こども家庭課
 ☎21-1117



■ こどもの発達相談会

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り方の相談
 場所 別府市保健センター
 相談員 心理職、作業療法士、言語聴覚士、保健師、保育士
 申込方法 電話で下記へ申込み。
 ※日時はお問い合わせください。
 ☎・☎ 市こども家庭課
 ☎21-1117

■ 健診結果・栄養相談会

日時 5月20日(月)、21日(火)、22日(水) 9：00～16：00
 場所 別府市保健センター
 対象 健診受診者
 持ち物 健診結果
 申込方法 電話で下記へ申込み。
 ※1人1時間程度。脳年齢チェックもできます。
 ☎・☎ 市健康推進課
 ☎21-2188

■ 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。お気軽にご参加ください。
 日時 5月18日(土) 13：30～15：30
 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)
 ※5月15日(水)までに電話で下記へ。
 ☎・☎ 市高齢者福祉課
 ☎21-1463



■ ノルディック・ウォーク教室

初めての入限定！楽しくフレイル予防&健康づくりをしませんか。
 場所・日時
 ①おひさまパーク(南町)(全3回)
 5月16日(木)、30日(木)、6月13日(木) 13：30～15：00
 ②西部地区公民館(鶴見園町)(全3回)
 5月23日(木)、6月6日(木)、20日(木) 10：00～11：30
 対象 これまで教室に参加したことのない市内在住の65歳以上の人で、原則3回全てに参加できること
 定員 各20人(先着順)
 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 5月7日(火)から受付開始。電話で下記へ。
 ☎・☎ 市健康推進課
 ☎21-2188

■ 高齢者のよい歯のコンクール

日時 6月9日(日) 9：30～
 場所 別府市公会堂(上田の湯町)
 対象 80歳以上(昭和19年3月31日以前に生まれた人)で自分の歯を20本以上保持している人
 ※以前に表彰された人は除く。
 申込方法 5月17日(金)までに電話で下記へ申込み。
 ☎・☎ 市健康推進課
 ☎21-2188

■ 6月4日～10日は歯と口の健康週間

①歯と口の健康図画ポスターコンクール
 募集期限 5月17日(金)
 応募先 各幼稚園、学校から教育委員会へ提出
 ②歯と口の健康標語コンクール
 募集期限 5月31日(金)
 応募方法 所定の応募用紙で下記へ。
 ※詳細はお問い合わせください。
 応募先・☎ 大分県歯科医師会
 ☎097-545-3151

■ 認知症サポーター養成講座

日時・場所 5月21日(火)
 ① 10：00～11：30 社会福祉会館(上田の湯町)
 ② 13：30～15：00 おひさまパーク(南町)
 ③ 5月28日(火) 10：00～11：30 あすなろ館(平田町)
 内容 認知症の基礎知識など
 対象 認知症の人への接し方を学びたい人で、これまで講座を受講したことがない人
 申込方法 5月17日(金)午前中までに電話で下記へ。
 ☎・☎ 別府市社会福祉協議会
 ☎26-6070

■ 介護者教室

日時 5月11日(土) 13：00～
 内容 認知症予防講座「認知症の基礎的な予防について」
 場所・☎ 総合ケアセンター泰生の里(明礬) ☎66-9988

■ 5月のシニア向け介護予防フットケア

巻き爪や厚い爪などでお困りの人の爪を切ります。タコ・ウオノメなど足のトラブル相談も行います。
 場所・日程
 ①湯都ピア浜脇 11日(土)、17日(金)
 ②堀田温泉 12日(日)
 ③不老泉 13日(月)、15日(水)、19日(日)
 ④海門寺温泉 14日(火)
 ⑤柴石温泉 18日(土)
 時間 10：00～17：00
 ※清掃時間を除く。
 料金 1回40分2,000円
 ※初回の人に限り。
 対象 65歳以上の人
 申込方法 電話で下記へ。
 ☎・☎ 介護予防フットケア 堀 ☎080-6445-8235



■ ゆったりストレッチ教室(5～7月開催分) 追加募集中！空きがある会場あり
 ☎ 市健康推進課 ☎21-2188

5月の幼児の健診と相談

☎・☎ 市こども家庭課(別府市保健センター内) ☎21-1117

種類(対象月齢)	日時	内容	受付時間
1歳6か月児健康診査(令和4年11月生)	24日(金)	問診・診察・歯科健診・計測など	13：15～14：30
2歳6か月児歯科健診・相談(令和3年11月生)	14日(火)	問診・歯科健診・フッ化物塗布☆・計測など	
3歳5か月児健康診査(令和2年12月生)	10日(金)	問診・診察・歯科健診・計測・尿検査・視覚検査など	13：00～14：30

健診場所 別府市社会福祉会館(上田の湯町) ※5月から会場を変更しています。
 受診方法 要予約。郵送で案内が届いてから予約して受診してください。※対象月以前に生まれた人で健診を受けていない人も受診できます。☆フッ化物塗布は希望者のみ。希望する人は水またはお茶をお持ちください。