

2月の日曜・祝日の在宅当番医

診療時間 9時～17時（内）=内科（小）=小児科

日	医療機関名	所在地	電話番号
5	宮崎内科医院(内)	青山町	24-2455
	中村たかクリニック(内)	新港町	26-2220
	矢田こどもクリニック(小)	石垣東4丁目	22-9557
11	児玉内科医院(内)	北浜3丁目	23-0777
	いとう循環器・麻酔科クリニック(内)	石垣西7丁目	24-1002
	古城小児科医院(小)	上人仲町	67-5566
12	末宗内科医院(内)	上田の湯町	22-1824
	新森内科医院(内)	石垣東5丁目	25-5261
	松井小児科医院(小)	大畑	24-1911
19	畑病院(内)	中島町	21-1371
	久保田アネックスクリニック(内)	石垣東10丁目	25-6363
	河野小児科医院(小)	石垣西7丁目	22-4429
26	渡部内科循環器科クリニック(内)	末広町	23-5800
	原嶋内科医院(内)	荘園	23-5261
	松本小児科医院(小)	北浜2丁目	23-5215
3/4	千馬内科医院(内)	楠町	21-0715
	うちくら内科(内)	馬場	21-5750
	さとう小児科医院(小)	南荘園町	25-2828

※都合により変更になることがあります。

育児相談会

お子さんの成長・発達などで気になることはありませんか。妊婦さんの健康相談もお受けしています。

日時 2月1日(水)



内容 身長・体重計測、子育て、栄養相談など

相談員 栄養士、保健師

※母子健康手帳をお持ちください。
場所・☎ 市健康づくり推進課
(別府市保健センター内)

こどもの発達相談会(予約制)

言葉が遅い、赤ちゃん言葉などの言葉の相談

日時 2月17日(金) 9時～14時

相談員 言語聴覚士、保育士、作業療法士、心理師

定士、保健師

申込みください。

場所・☎ 市健康づくり推進課
(別府市保健センター内)
☎ 21-1117

血管イキキ教室 健康相談会

血液中の脂肪を減らすには

気をつけているのになかなか減らないコレステロールや中性脂肪のお話。

日時 2月13日(月) 10時～12時

内容 講話、健康相談会

※健診票があればお持ちください。



場所・☎ 市健康づくり推進課
(別府市保健センター内)

☎ 21-1117

2月の乳幼児の健診と相談

※母子健康手帳を必ずお持ちください。

種類	対象	日程	受付時間	内容
4か月児健康診査	平成23年10月生	28日(火)	13時30分	診察・計測・離乳食の話など
1歳6か月児健康診査	平成22年8月生	24日(金)		診察・歯科検診・計測など
2歳6か月児歯科検診	平成21年8月生	21日(火)	14時30分	歯科検診・フッ素塗布★・計測など
3歳5か月児健康診査	平成20年9月生	10日(金)		診察・歯科検診・計測・尿検査など

★2歳6か月児歯科検診のフッ素塗布は希望者のみ。事前に歯を磨いて、使っている歯ブラシをお持ちください。

※対象月以前に生まれた人で、健診を受けていない場合も受診できます。

※3歳5か月児健康診査のみ対象の人には個人通知をします。通知が届いていない人はご連絡ください。

※事前に別府市保健センターまたは各出張所で、カルテ（初回のみ必要）と問診票（市ホームページからダウンロードできます）をお渡しできます。

場所・☎ 市健康づくり推進課（別府市保健センター内） ☎ 21-1117

2月の集団検診 ★は要予約 ㊦市健康づくり推進課

日	曜	場 所	内 容	時 間
19	日	別府市保健センター	子宮頸がん、乳がん(★)、骨密度、大腸がん(配布) 胃がん	8:30 ~ 10:30
24	金		大腸がん(回収)	8:30 ~ 10:00

☆子宮頸がん検診 (900円) 対象 20歳以上の女性
内容 子宮口からとった粘膜の細胞診

★乳がん検診 (700円) 定員:160人 対象 40歳以上の女性
内容 マンモグラフィ(乳房のエックス線撮影)
※ペースメーカー装置植え込み術を受けている人、豊胸術を受けている人は受診できません。
※撮影障害になるため、制汗スプレーなどの使用は不可。

乳がん検診は2月10日(金)の8時30分から、次の窓口および電話にて受付開始。

㊦市健康づくり推進課(別府市保健センター内) ☎21-1117

☆骨密度健診 (600円) 対象 30歳以上の女性
内容 カカとでの超音波検査

☆大腸がん検診 (700円:容器代+検診代) 対象 40歳以上の人
①上記の配布日に容器を受け取る。(容器代300円)
②自宅で採便(2日間)、検診票の記入。
③上記の回収日に回収。(検診代400円)

☆胃がん検診 (1,000円) 対象 30歳以上の人
内容 バリウムによるエックス線間接撮影
注意 当日は飲食・たばこなど一切とらず、ボタンやチャックのない衣服を着用。

○次の人は、自己負担金が免除されます。

- ①満70歳以上の人(年齢が確認できるものを受付で提示)
- ②満65歳~69歳で後期高齢者医療被保険者(後期高齢者医療被保険者証を受付で提示)
- ③生活保護世帯の人(診療依頼証を受付で提示)
- ④市民税非課税世帯に属する人(市課税課①番市税証明総合窓口または、各出張所で発行する税額証明書が必要)
※証明書は1検診につき1通必要です。(証明書料は無料)
同日に同会場で複数の検診を受ける場合は1通で可。

○受診は市内在住の人に限りです。

○公費負担が可能ながん検診などは受診方法を問わず年1回のみです。
気になる症状がある方は、直接専門医に受診して下さい。

プレママ交流会

妊娠中に気をつけていただきたいこと、妊娠から出産、育児に関する行政サービスについてもお話しします。

日時 3月8日(木) 13時30分~15時

対象 妊娠中の方20人程度
(初産、経産は問いません)

内容 ①先輩ママとの交流会、
②妊婦体操、③妊婦さん同士の交流会

申込方法 事前に電話で下記へ。

場所・㊦・㊧ 市健康づくり推進課(別府市保健センター内)
☎21-1117



2月の結核・肺がん検診

~結核・肺がん・その他呼吸器系の疾患の検診~

検診内容 胸部レントゲン間接撮影

対象者 40歳以上の市民 料金 無料

検診場所の問合先 市健康づくり推進課 ☎21-1117

日	曜	場 所	時 間
19	日	別府市保健センター	8時30分 ~ 10時30分

※レントゲン車での検診ができない障がいのある人は、下記で受診できます。事前に申し込んでください。

検診時間 9時~16時(土・日曜、祝日は休み)
㊦ 別府市医師会地域保健センター
(別府市保健センター内) ☎23-2279

2月の心の健康相談

種 類	日 時
精神保健福祉相談	8日(水)、28日(火)
認知症相談	14時~

※事前に電話で予約してください。

場所・㊦ 東部保健所 ☎67-2511

参加募集

基礎から始める!楽しい!

調理講習会

2月22日(水) 10時~13時

内容 初心者向けの簡単料理、
バランスメニュー

定員 20人(先着順) 費用 300円程度

申込方法 2月6日(月)以降、
電話で下記へ。

※エプロン、三角巾さんかくきんをお持ちください。



参加募集

目で見て、試食も!

離乳食講習会

2月29日(水) 10時30分~11時30分

対象 おむむ 概ね12~15か月児の保護者
10組程度

申込方法 2月6日(月)~24日(金)に
電話で下記へ。

※母子健康手帳をお持ちください。

託児はありませんが乳幼児同伴可能です。

場所・㊦・㊧ 市健康づくり推進課
(別府市保健センター内)
☎21-1117



湯のまち別府健康 21
保健師・栄養士からの

健康ワンポイントアドバイス (その66)

お風呂を活用して健康に！肩こり解消法

「別府市 温泉と運動プログラム研究会」推奨

その1



まずはリラックス。



両肩（首）をすくめ
3秒保持。
脱力し戻します。

ポイント

- ・それぞれ、体調に合わせて行いましょう。
- ・持病のある人は主治医にご相談のうえ行いましょう。
- ・息をとめずに行いましょう。
- ・40度以下のぬるめのお風呂で行いましょう。



その2



まずはリラックス。



両腕を後ろに引き
3秒保持。
脱力し戻します。

その3



まずはリラックス。



首を斜め前横に傾け
3秒保持。
脱力し戻します。

注意事項

冬の入浴は脳卒中や心臓病の発生にも注意が必要です。
脱衣室や浴室を暖かくしておくことや、入浴後の水分補給も大切です。
高齢者が入浴する際にはご家族がまめに声をかけて安全を確認しましょう。

皮膚がん検診

大分大学医学部皮膚科による無料の検診です。皮膚のできものの中には、悪性の皮膚がんであるものもあり、早期発見が重要です。検診は、どなたでも受診でき、予約も不要です。お気軽にお越しください。

※皮膚のできもの(腫瘍)以外の皮膚病の診察はできません。

2月26日(日) 10時～16時
別府市保健センター

大分大学医学部皮膚科
097-586-5882
(電話受付時間:平日9時～17時)

2月の健康教室

- ▼新別府病院 ☎(22)0391
- ◎転倒予防教室(要申込)
- 23日(木) 10時～12時
- 内容 転倒による危険性
- ◎糖尿病教室(14時～16時)
- 2日(木) 糖尿病とは
- 9日(木) 運動療法
- 16日(木) 薬物療法
- 23日(木) 料理教室
- ▼中村病院 ☎(23)3121
- 8日(水) 11時30分～12時
- 内容 ピロリ菌と胃がんのおはなし
- 22日(水) 11時30分～12時
- 内容 糖尿病の治療について
- ▼別府医療センター ☎(67)1111
- ◎市民公開講座
- 「癌を知ろう!! 肝臓癌」
- 18日(土) 14時～16時
- 場所 ビーコンプラザ
- ▼鶴見病院 ☎(23)7111
- ◎糖尿病教室
- 7日(火) 13時～15時30分
- 内容 糖尿病とは、薬物治療、日常生活の注意点など
- ◎腎臓病教室
- 16日(木) 13時～15時
- 内容 検査、食事、日常生活の注意、透析療法など
- ◎健康大学
- 25日(土) 10時～11時
- 内容 身につけておきたい一次救命処置
- ▼畑病院 ☎(21)1371
- 10日(金) 14時30分～15時30分
- 内容 ほくしてスッキリ疲労回復「ストレッチポール教室」
- ▼泰生の里 ☎(66)9988
- ◎介護者教室
- 11日(土) 13時～
- 内容 アレルギーの話 花粉症・鼻アレルギーについて