

## 8月の集団検診

※健康保険証をお持ちください。★は要予約

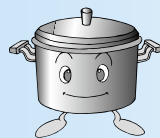
日	曜	場 所	内 容	時 間	
27	月	閑話園（北鉄輪）	肺がん	9：00～9：50	<b>●肺がん検診（無料）</b> <b>対象</b> 40歳以上の人（今年度内に対象年齢になる人） <b>内容</b> 胸部エックス線撮影 ※受診は別府市に住居票がある人に限ります。 ※別府市が実施する各がん検診などは受診方法を問わず年度内1回のみです。気になる症状がある人は、直接専門医を受診してください。 ※市内健診センターで別府市がん検診などを受診する場合は自己負担額が異なります。詳しくは下記へ。 <b>☎ 市健康づくり推進課 ☎ 21-1117</b> ◎レントゲン車での検診ができない障がいのある人は下記で受診できます。（要申込） <b>検診時間</b> 9：00～16：00（土・日曜日、祝日は休み） <b>場所・☎</b> 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
		ケアハウス楼蘭（北鉄輪）		10：10～11：00	
28	火	さわやかハートピア 明馨（明馨）	肺がん	9：00～9：40	
		恵幸園（小倉）		10：00～11：00	
29	水	中須賀東町公民館	肺がん	9：00～9：40	
		中須賀公民館（中須賀本町）		10：10～11：00	
		【夜間】別府市保健センター（湯のまちけんこうパーク）	肺がん、特定健診★	17：30～19：00	
30	木	浜田温泉第2駐車場（亀川中継ポンプ場横）	肺がん	9：00～9：40	
		北部地区公民館（上人ヶ浜町）		13：30～14：10	
9/4	火	シルバーホーム はるかぜ（鶴見）	肺がん	9：50～10：30	
		タイレックス別府幸町店 東側駐車場（幸町公民館横）		11：00～11：40	
9/5	水	鉄輪温泉地区駐車場（旅館みゆき屋横）	肺がん	9：00～9：40	
		北中公民館		10：00～10：40	
		湯屋えびす第2駐車場（明馨）		13：30～14：00	
		天間公民館		14：30～15：00	

### ★夜間特定健診（無料・要予約）



**日時** 8月29日（水）17:30～19:00 受付  
**場所** 別府市保健センター  
**内容** 特定健診（血液検査、尿検査、診察など）  
**対象者** 国民健康保険の特定健診受診券をお持ちの人  
**持ち物** 保険証と受診券  
 ※同日開催する肺がん検診について、肺がん検診のみ受診する人（40歳以上の人対象）は予約不要です。保険証など年齢が確認できるものをお持ちください。  
**予約・☎ 市保険年金課 ☎ 21-1158**

## おいしくない減塩はもう古い！ うま塩料理教室



- 第4回 9月5日（水）10:00～13:00  
これからは「うま塩料理」
  - 第5回 10月3日（水）10:00～13:00  
血糖ゆるやかご飯
  - 第6回 11月7日（水）10:00～13:00  
おいしー減脂ー料理
- ※第1回～3回（6月～8月実施）と同じ内容です。

**対象** 別府市民で本人または家族が下記の①②のいずれかに該当する人  
 ①糖尿病・高血圧・脂質異常症などの何らかの生活習慣病を治療中の人  
 ②特定健診で異常を指摘されたことがある人  
**定員** 16人（先着順） **参加費** 500円程度（食材費）  
**申込方法** 8月9日（木）～31日（金）に電話で下記へ。  
 ※3回全て参加できる人を優先します。  
 第1回～3回に参加した人は参加できません。  
**場所・☎** 市健康づくり推進課（別府市保健センター内）  
 ☎ 21-1117

## 8月の乳幼児の健診と相談

場所：別府市保健センター ※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30年4月生	28日（火）	13：30～14：30	診察・計測・離乳食の話など
1 歳 6 か 月 児 健 康 診 査	平成29年2月生	24日（金）	※13：00～整理番号を配布します。番号を受け取ったら保健センター内でお待ちください。	診察・歯科健診・フッ化物塗布★・計測など
2 歳 6 か 月 児 歯 科 健 診 ・ 相 談	平成28年2月生	21日（火）		歯科健診・フッ化物塗布★・計測など
3 歳 5 か 月 児 健 康 診 査	平成27年3月生	10日（金）		診察・歯科健診・計測・尿検査・眼科健診など

★1歳6か月児健康診査、2歳6か月児歯科健診の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。  
 ※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。  
 ※1歳6か月児健康診査と3歳5か月児健康診査は対象の人に通知をします。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で問診票をお渡しできます（市ホームページからもダウンロードできます）。  
**場所・☎ 市健康づくり推進課（別府市保健センター内） ☎ 21-1117**

## 8月の日曜・祝日の在宅当番医

診療時間 9:00～17:00（内）=内科（小）=小児科  
 市健康づくり推進課 ☎ 21-1117

日	医療機関名	所在地	電話番号
5	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
	松井小児科医院（小）	大畑	24-1911
11	吉賀循環器内科（内）	鉄輪東	66-0115
	衛藤小児科医院（小）	荘園	85-7881
12	別府済腎泌尿器病院（内）	上人ヶ浜町	66-4111
	矢田こどもクリニック（小）	石垣東4丁目	22-9557
19	垣迫内科医院（内）	松原町	23-8131
	河野小児科医院（小）	石垣西7丁目	22-4429
26	清瀬病院（内）	野口中町	25-1555
	松本小児科医院（小）	北浜2丁目	23-5215
9/2	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
	古城小児科医院（小）	上人仲町	67-5566

※都合により変更になることがあります。

## 8月11～15日の休日当番歯科医

受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30

別府口腔保健センター ☎ 21-5657



日	曜	医療機関名	所在地	電話番号
11	土・祝	荘園豊田歯科	鶴見	22-1611
12	日	歯科柳川医院	秋葉町	23-1464
13	月	歯科柳川医院	秋葉町	23-1464
14	火	関の江歯科医院	古市町	78-2171
15	水	関の江歯科医院	古市町	78-2171

※都合により変更になることがあります。



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）**

日	曜	場所	時間
5	日	ゆめタウン別府	10:00～11:30 12:45～16:30

※都合により変更になることがあります。

市健康づくり推進課 ☎ 21-1117

## 育児相談会

お子さんの成長・発達など、  
 気になることはありませんか。  
 妊婦さんの健康  
 相談なども受け付  
 けています。



日時 8月8日（水）  
 10時～11時30分

内容 身長・体重測定、  
 子育て・栄養相談など

※母子健康手帳をお持ちください。

相談員 管理栄養士、保健師  
 場所・☎ 市健康づくり推進課  
 （別府市保健センター内）  
 ☎ (21) 1117

## こどもの発達相談会（予約制）

言葉が遅いなどの言葉の相  
 談や、動きが激しい、人見知  
 りなどのかかわり方の相談。

日時 8月17日（金）  
 9時～15時

相談員 言語聴覚士、保育士、  
 作業療法士、心理職、保健師

申込方法 事前に電話で左記へ。  
 ※予約制（定員に達した場合、  
 お断りすることがあります）。

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

## 離乳食講習会

月齢に合わせた離乳食につい  
 て親子で試食しながら学べます。

日時 8月22日（水）  
 10時30分～11時30分

対象 概ね7～8か月児の  
 保護者（先着15組）

内容 離乳食の話、試食、  
 相談

申込方法 8月8日（水）  
 17日（金）に電話で  
 左記へ申込み。

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

## こころの相談会

8月16日（木）  
 9時～16時

対象 困り事・悩み事がある  
 人、気分が沈みがち・イラ  
 イラするなどの不調が続い  
 ている人  
 定員 4人（先着順）

※前日までに電話で予約して  
 ください（匿名でも可）。

相談員 臨床心理士

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

## “あと2杯”の水飲み習慣 水分補給で熱中症などの対策を！

のどの渇きは脱水が始まっている証拠です。渇き  
 を感じる前に水分を取ることが大切です。  
 寝る前後、スポーツの前後、入浴の前後、飲酒の  
 後は特に水分補給を心がけましょう。



市水道局 ☎ 23-0361

市健康づくり推進課 ☎ 21-1117



## 8月の心の健康相談会

日時 8月14日(火)  
15時30分～(要事前予約)  
内容 精神保健福祉相談、  
認知症相談  
場所・申問 東部保健所  
(67) 2511

対象 認知症の人とその家  
族、子ども世代の人など  
内容 講演、子ども世代の  
つどい  
※託児サービス有ります。  
申込方法 電話で左記へ申込み。  
申問 県高齢者福祉課  
(67) 097(506)2695

## 自死遺族のつどい

日時 9月6日(木)  
14時～16時  
(受付13時30分～)  
対象 大切な方を自死で亡く  
されたご遺族  
9日(木) 運動療法  
16日(木) 薬物療法

## 8月の健康教室

▼新別府病院 (22) 0391  
◎糖尿病教室 (14時～16時)  
2日(木) 糖尿病の診断、  
治療、合併症  
9日(木) 運動療法  
16日(木) 薬物療法

内容 気持ちの分かち合い  
申込方法 8月30日(木)までに  
電話で左記へ申込み。  
場所・申問 県こころとか  
らだの相談支援センター  
(大分市大字玉沢)  
(67) 097(541)6290

23日(木) 料理教室  
◎転倒予防教室(要申込)  
23日(木) 13時～15時  
内容 転倒予防について  
▼中村病院 (23) 3121  
◎糖尿病教室  
17日(金) 11時～11時30分  
内容 美味しく食べる減塩の  
コツ!

★がん患者サロン「Ohana」  
8日(水) 14時～16時  
場所 上田の湯公民館  
対象 がん患者とその家族  
★がん患者サロン「陽だまり」  
17日(金) 14時～16時  
場所 交流ひろばHicalli  
(日出町JR陽谷駅横)  
対象 がん患者とその家族

▼鶴見病院 (23) 7111  
◎市民公開講座  
11日(土) 14時～16時30分  
場所 別府市公会堂  
(上田の湯町)  
内容 人はがんとどう向きあ  
うか?

◎糖尿病教室 (15時～15時30分)  
2日(木) 私にもできる運動療法  
9日(木) 糖尿病のあれこれ  
16日(木) 高齢者と糖尿病  
23日(木) 糖尿病と行動療法  
30日(木) あなたのお薬減らしま  
せんか?(お薬相談)

◎糖尿病教室 7日(火) 13時～15時  
内容 糖尿病患者さん同士で  
語ってみませんか  
◎腎臓病教室 16日(木)  
13時～15時  
内容 腎臓病全般  
▼別府医療センター (67) 1111  
◎糖尿病教室  
毎週(月)～(金)(祝日、休日除く)  
◎腎臓病教室 24日(金) 14時～15時30分  
内容 足元から見直そう  
くフットケアくなど

▼畑病院 (21) 1371  
24日(金) 14時30分～15時30分  
内容 フレイルと認知症  
▼みょうばんクリニック (67) 5888  
18日(土) 13時30分～15時  
内容 「おくすりの疑問解決」  
講話と理学療法士による体  
力測定・体操  
※動きやすい服装でお越しを。  
▼釘宮整形外科リハビリクリニック (27) 8838  
18日(土) 産前産後の腰痛  
ケア講座  
※簡単なエクササイズあり。

## 後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

### ◎後発医薬品(ジェネリック医薬品)をご存じですか

後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品(新薬)と同等の効果・安全性ですが、安価で経済的なため、自己負担金の軽減や医療費財政の改善につながります。

ジェネリック医薬品の利用については、診察のときに医師や薬剤師に相談してください。直接言いつらい方は7月に送付しました新しい被保険者証に同封の「後期高齢者医療のしおり」に掲載している「ジェネリック医薬品希望カード」を医師または薬剤師に提示してください。

問 大分県後期高齢者医療広域連合 ☎097-534-1771  
市保険年金課 ☎21-1148

### ◎訪問健康相談

後期高齢者医療加入者を対象に、専門知識を持った相談員(保健師、看護師、管理栄養士など)がご自宅を訪問して、健康管理等についてアドバイスを行います。

対象者 後期高齢者でご案内が届いた人  
(県内で500人程度)

※訪問日時を調整するためご連絡をいたします。

実施時期 平成31年2月まで(予定)

問 大分県後期高齢者医療広域連合 ☎097-534-1771  
市健康づくり推進課 ☎21-1117



## 大分県子ども救急電話相談

子どもが病気やけがで心配なときや、病院で受診した方がよいかどうか迷ったときなどに、看護師が相談に応じます。

受付時間	月曜日～土曜日	19:00～翌朝8:00
	日曜日・祝日	9:00～17:00 19:00～翌朝8:00

☎#8000 または ☎097-503-8822

◎おうちで出来る簡単ヨガ  
16日(木) 14時～15時30分  
内容 足元から見直そう  
くフットケアくなど



◎健康教室(要申込)(13時～14時)  
18日(土) 産前産後の腰痛  
ケア講座  
※簡単なエクササイズあり。

