

高齢者インフルエンザ予防接種費用の助成

対象 満65歳以上の別府市民
 接種期間 10月1日(日)～令和6年1月31日(水)
 接種場所 市指定医療機関
 持ち物 健康保険証など年齢が確認できるもの
 助成回数 1人1回 自己負担額 1,000円

【次の人は自己負担額が免除されます】

- ①生活保護世帯の人：別府市生活保護診療依頼証
 - ②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：市民税課や各出張所で発行した所得・税額証明書、後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証、介護保険負担限度額認定証のいずれかひとつ ※各証明書は必ず接種当日に持参
- ☎ 市健康推進課 ☎ 21-1117

ヘルスケアロボットを活用した健康増進教室

HAL® 自立支援用腰タイプを使ったトレーニングです。運動に自信のない人にも効果的なトレーニング方法を専門のトレーナーが教えます。
 日時 10月10日(火)、13日(金)、17日(火)、20日(金)、24日(火)、26日(木)、31日(火)、11月2日(木) 13:30～14:30 (全8回)
 ※初回・最終回に測定を実施します。
 対象 50～65歳の別府市民 定員 5人
 申込方法 FAX またはメールで下記へ。
 場所・☎・📧 大分ロボケアセンター (内竈)
 ☎ 76-5543 FAX 76-5537
 📧 contact_oit@rc.cyberdyne.jp

10月31日
募集締切!

別府市×タニタヘルスリンク みんなで健活ポイント事業

10月は「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間です。10月1日～31日の期間は、歩数・目標到達・体組成計の測定の各ポイントが2倍になります。

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 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

実施期間 7月1日(土)～12月31日(日)

※賞品交換は令和6年2月～3月を予定

申込方法 下記のいずれかの方法で申込み。以前から参加している人は申込み不要。

◎活動量計を希望する人 市役所グランドフロア健康推進課へお越しください。

◎アプリを希望する人

- ①右記コードから申込み▶
 - 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
- ※詳細は市ホームページをご確認ください。



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

日時 11月6日(月)、20日(月)、12月4日(月)
10:00～11:30 (全3回)

場所 別府市保健センター 定員 15人

対象 65歳以上の別府市民で原則全日程に参加できる人
 申込方法 10月20日(金)までに電話で下記へ。
 ※応募多数の場合は、初めて参加する人を優先して抽選します。

※ノルディックポールは貸出できます。

南部の手健康講話

日時 10月18日(水) 14:00～15:00

場所 おひさまパーク3階(南町)

内容 足の運動～平均寿命より健康寿命～

講師 中村病院 理学療法士 後藤大河さん

申込方法 電話で下記へ。

☎・📧 市健康推進課 ☎ 21-2188

シニア向け介護予防フットケア(要予約)

巻き爪や厚い爪などで、自分で爪を切ることが困難な人の爪を切ります。タコ・ウオノメなどの足のトラブル相談もできます。

場所・日程

①湯都ピア浜脇 10月9日(月・祝)、11日(水)

②不老泉 10月10日(火)、12日(木)、14日(土)

時間 10:00～17:00 ※清掃時間を除く。

料金 1,000円(1回40分) ※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

ヘルスメイトによる減塩料理教室

日時 ①10月25日(水) 10:00～12:00

②10月31日(火) 10:00～12:00

場所 別府市保健センター

対象 別府市民 ※②は65歳以上の別府市民限定

定員 各12人(先着順) 参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

申込方法 10月10日(火)8時30分から受付開始。
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



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
1	日	ゆめタウン別府	9:30～12:00 13:30～16:00
4	水	九州電力(株)べっぷ営業センター/ 九州電力送配電(株)別府配電事業所	9:30～11:30
		ひょうたん温泉	13:30～14:30
19	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。新型コロナ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。

追加募集!

＼空きがある教室があります/
ゆったりストレッチ教室(10月～令和6年2月開催分)

☎・📧 市健康推進課 ☎ 21-2188

10月26日(木) 上人地区に大分県厚生連健康管理センター行きの健診送迎車(無料)がやってきます

当日の流れ ① 8:50 あすなる館

② 9:05 マルショク大学通り店2階駐車場

③ 9:20 ローソン別府上人南店

④ 9:35 厚生連到着、健診受診

⑤ 健診・昼食終了後、14:30(予定) 厚生連出発

※ 昼食を希望しない場合は早めに出発できます。

⑥ ローソン別府上人南店→マルショク大学通り店→あすなる館

申込方法 送迎場所(あすなる館、マルショク大学通り店、ローソン別府上人南店のどれかひとつ)と健診項目(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)を選んで、10月10日(火)までに電話で下記へ申込み。
※ 3か所の送迎場所に車は停められません。送迎場所までは公共交通機関などをご利用ください。各送迎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

10月の健診だより

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

10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
要予約 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) (北石垣深町851番地) ☎ 0120-947-734	7日(土)、14日(土)、 17日(火)、21日(土)、 28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	4日(水)、16日(月)、 24日(火)	胃がん検診を実施した人に食事券があります
	大分県厚生連健康管理センター (緑丘町) ☎ 75-6154	2日(月)、12日(木)、 25日(水)	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 要予約 ※電話で右記へ申込み。 ☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

日程	時間	場所	内容
13日(金)	9:00~10:00	朝日大平山地区公民館(火売)	肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん(定員あり)、骨粗しょう症
28日(土)	9:00~10:00	上人小学校	肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん(定員あり)、骨粗しょう症 ※ 10月5日(木)から予約受付開始
11/4(土)	9:00~10:00	亀川小学校	

肺がん検診

予約不要

○ 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)。

検診時間

9:00~16:00
(土日祝日除く)

場所・☎・問

別府市医師会
地域保健センター
☎ 23-2279

日程	時間	場所
2日(月)	13:30~14:30	ゆめタウン別府店
4日(水)	9:00~10:00	光の園団地集会所(荘園北町)
5日(木)	9:30~10:30	セブンイレブン別府大畑店
10日(火)	10:00~10:30	スパランド豊海公民館
11日(水)	9:00~9:30	関の江新町公民館横
16日(月)	9:00~9:30	石垣神社(石垣西4丁目)
	10:00~10:30	石垣児童公園(石垣東2丁目)
	14:00~14:30	石垣東6・7丁目公民館
	15:00~15:30	JAべっぷ日出ふれあい市場旬の館石垣店(石垣東9丁目)
17日(火)	13:30~14:30	別府ラクテンチ駐車場(原町)
	15:00~15:30	上原町公民館前駐車場
20日(金)	9:00~9:30	照湯温泉(小倉)
	10:30~11:00	福寿園(小倉)
25日(水)	9:00~9:30	小谷商店駐車場(不老泉前)
	10:00~10:30	野口ふれあい交流センター(野口元町)
31日(火)	14:00~14:30	中央公民館(上田の湯町)

詳細は
市ホームページへ



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。

【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。

① 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
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

各種健診	対象(令和6年3月31日時点の年齢)
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
骨粗しょう症	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など

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 保健師など

■こどもの発達相談 ☎(21)1117
 日時 10月18日(水)、25日(水)

10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
1	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
8	古城循環器クリニック (内)	石垣東6丁目	25-3811
	松本小児科医院 (小)	北浜2丁目	23-5215
9	石垣病院 (内)	実相寺	66-7557
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429
15	おおさわクリニック (内)	富士見町	27-0030
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566
22	児玉病院 (内)	亀川四の湯町	67-1611
	松井小児科医院 (小)	大畑	24-1911
29	畑病院 (内)	中島町	21-1371
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557
11/3	新森内科クリニック (内)	石垣東5丁目	25-5261
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429

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 10月31日(火)
 13時30分～14時

対象 概ね3～5か月児の保護者(先着15組)
 持ち物 離乳食器具

■離乳食講習会 ☎(21)1117
 日時 10月26日(木)
 10時30分～11時

対象 概ね7～8か月児の保護者(先着15組)

※離乳食スタート講座と離乳食講習会はウエブ予約もできます▼


■健診結果・栄養相談 ☎(21)2188
 日時 10月20日(金)、23日(月)、24日(火) 9時～15時30分

対象 1人1時間程度。血管年齢チェックもできます。
 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 10月21日(土)

場所 13時30分～15時30分
 野口ふれあい交流センター(野口元町)

費用 100円(飲み物代)
 ※10月18日(水)までに申込み
 市介護保険課 ☎(21)1463

10月の心の健康相談会
 日時 10月10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・申問 東部保健所 ☎(67)2511

こころの相談

◆電話相談(予約不要)

日時 10月5日(木) 13:00～16:00
 11月2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。

◆相談会(要予約)

日時 10月12日(木) 13:00～16:00
 10月19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)
 申込方法 前日までに電話で下記へ(匿名可)
 市健康推進課 ☎21-2188

10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(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4月生)	27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4月生)	17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5月生)	13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

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。