



1月の在宅当番医



診療時間 9:00～17:00
 (内)=内科 (外)=外科系 (小)=小児科 (眼)=眼科
 ☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

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。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。

| 1日～3日 | | | |
|------------------|----------------|--------|---------|
| 日 | 医療機関名 | 所在地 | 電話 |
| 1日 (月) (祝) | 別府駅前クリニック (内) | 北浜1丁目 | 25-3030 |
| | 矢田こどもクリニック (小) | 石垣東4丁目 | 22-9557 |
| | 右田眼科医院 (眼) | 石垣西7丁目 | 21-9111 |
| 2日 (火) | 別府駅前クリニック (内) | 北浜1丁目 | 25-3030 |
| | 中村病院 (外) | 秋葉町 | 23-3121 |
| | 衛藤小児科医院 (小) | 荘園 | 85-7881 |
| | みなと眼科クリニック (眼) | 船小路町 | 22-2270 |
| 3日 (水) | 別府駅前クリニック (内) | 北浜1丁目 | 25-3030 |
| | 児玉病院 (内) | 亀川四の湯町 | 67-1611 |
| | 諫山整形外科医院 (外) | 南荘園町 | 23-1380 |
| | 河野小児科医院 (小) | 石垣西7丁目 | 22-4429 |
| | みなと眼科クリニック (眼) | 船小路町 | 22-2270 |

| 日曜・祝日 | | | |
|-------|---------------------------------|--------|---------|
| 日 | 医療機関名 | 所在地 | 電話 |
| 7 | 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 |
| 8 | 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 |
| 14 | おおさわクリニック (内) | 富士見町 | 27-0030 |
| | 衛藤小児科医院 (小) | 荘園 | 85-7881 |
| 21 | 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 |
| 28 | 荘園内科クリニック (内) | 東荘園 | 27-3800 |
| | 矢田こどもクリニック (小) | 石垣東4丁目 | 22-9557 |
| 2/4 | 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 |
| | 松井小児科医院 (小) | 大畑 | 24-1911 |

1月1日～3日の休日当番歯科

歯の急患

診療時間 9:00～12:00、13:00～17:00
 受付時間 午前は11:30まで、午後は16:30まで
 ☎ 別府口腔保健センター ☎ 21-5657

| 日 | 医療機関名 | 所在地 | 電話 |
|---------|------------|------|---------|
| 1日(月・祝) | 別府口腔保健センター | 西野口町 | 21-5657 |
| 2日(火) | 高橋あきお歯科 | 田の湯町 | 51-4832 |
| 3日(水) | 関の江歯科医院 | 古市町 | 78-2171 |

高齢者肺炎球菌予防接種費用の助成

対象の人には4月にクーポン券をお送りしました。無くした場合は市健康推進課窓口で再発行できます。助成期限 3月31日(日)

対象者 令和5年4月1日～令和6年3月31日の間に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人
 ※過去に接種した人は対象になりません。

助成回数 1人1回 自己負担金 3,000円

次の人は無料で接種ができます。各証明書を必ず接種当日に医療機関へお持ちください。

◎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 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

接種方法 指定医療機関での個別接種

※詳細は9月に郵送した通知や市ホームページ参考

☎ 市健康推進課 ☎ 21-1117

後期高齢者医療制度に加入している皆様へ、病気の早期発見・治療のため年に1回の健診を受けましょう。

健康診査受診券有効期限 3月31日(日)

※健診を受けるには医療機関などへ予約してください。

☎ 大分県後期高齢者医療広域連合 ☎ 097-534-1771
 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 |
|----|---|---------|----------------------------|
| 3 | 水 | ゆめタウン別府 | 9:30～12:00 13:30～16:00 |
| 10 | 水 | 市上下水道局 | 14:00～16:30 |
| 16 | 火 | JR別府駅 | 10:00～11:30 13:00～16:00 |
| 28 | 日 | ゆめタウン別府 | 9:30～12:00 13:30～16:00 |

※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。

1～2月は「はたちの献血」キャンペーン

全国的に30歳以下の献血者が年々減少しています。若い世代の皆さん、献血にご協力をお願いします。

帯状疱疹ワクチン接種費用の助成

2月1日から開始します。
 詳細は市報2月号に掲載します。
 ☎ 市健康推進課 ☎ 21-1117



1月の健診だより

1月のがん検診・特定健診

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

※受診券の有効期限が迫る2・3月は受診者が多いため、1月中の受診がおすすめです。

| 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 | 6日(土)、13日(土)、 16日(火)、20日(土)、 27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 | 15日(月)、17日(水)、 26日(金)、29日(月)、 31日(水) | 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 | 10日(水)、15日(月)、 23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。当日医師などによる結果説明を受けることができます。 |

| 集団健診 要予約 | 日時 | 場所 | 内容 |
|--|------------------------|---------------|--|
| 1月5日(金)から申込開始 下記へ電話または予約フォーム▶ から申込み。詳細はお問い合わせを。 ☎・☎ 市健康推進課 ☎21-2188 | 2月10日(土) 8:30~10:00 | 別府市 保健センター | 特定健診、肺がん、胃がん、大腸がん、 子宮頸がん、乳がん、骨粗しょう症、 前立腺がん、肝炎ウイルス ※定員 80人 |

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お持ちください。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



市ホームページ

人生の生き甲斐、やりがいをお探しの人

地域の人に通える健康づくりの場をつくりませんか。グループ交流も行います。

対象 下記の①②を満たす別府市民

- ①別府高齢者総合ケアセンターはるかぜ、偕楽園またはそのほかの場所で、新たな通いの場の立ち上げを希望する
 - ②基本的に5回全てに参加できる
- ※すでに地域で通いの場を立ち上げている人もご相談ください。

時間 10:00~11:30

持ち物 筆記用具、タオル、飲み物

※動きやすい服装・靴でご参加を。

申込方法 電話で下記へ。

☎・☎ 市健康推進課 ☎21-2188

「通いの場」のお世話役大募集!

| 場所 | 日程 | 内容(変更あり) |
|--------------------------------------|-----------------|--|
| 別府高齢者 総合ケアセンター はるかぜ (鶴見8組5) | 第1回 1月24日(水) | 運動ボランティア・地域の通いの場とは?、自立支援について |
| | 第2回 1月31日(水) | 自分たちもできる!お手軽ストレッチ、体力測定の紹介、めじろん元気アップ体操でフレイル予防 |
| | 第3回 2月7日(水) | 健康づくりとレクリエーション |
| 偕楽園 (南荘園町25組) | 第4回 2月15日(木) | ご当地体操べっぴんゆうゆう体操、脳も活性化!コグニサイズ |
| | 第5回 2月21日(水) | まとめと復習 |



こころの相談

相談会(要予約)

日時 1月11日(木) 13:00~16:00、
25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



電話相談(予約不要)

日時 1月4日(木) 13:00~16:00、
2月1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。

1月の心の健康相談会

日時 1月9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



別府市「みんなで健活ポイント」事業に参加した皆様へ

ポイント付与期限は令和5年12月31日(日)まで、歩数データの送信期限は令和6年1月12日(金)までです。

- ※送信期限を過ぎたデータは無効になります。
- ※1,500ポイント以上獲得した人には獲得ポイントに応じた賞品を2月下旬頃に発送予定。賞品獲得者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
- ※ポイントは貯まりませんが、現在お使いの活動量計・ヘルスプラネットウォークは引き続き健康づくりにお役立てください。

☎ 別府市「みんなで健活ポイント」事業事務局 (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 1月24日(水) 10:00～12:00
 場所 別府市保健センター 対象 別府市在住の人
 定員 12人(抽選) 参加費 500円
 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
 申込方法 1月16日(火)17時までに電話で下記へ。
 ☎・☎ 別府市食生活改善推進協議会事務局 (市健康推進課) ☎ 21-2188

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 1月20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)
 ※1月17日(水)までに電話で下記へ申込み。
 ☎・☎ 市介護保険課 ☎ 21-1463



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。
 日時 1月16日(火)、19日(金)、23日(火)、26日(金)、30日(火)、2月2日(金)、6日(火)、9日(金) 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(内籠)
 ☎ 76-5543 FAX 76-5537
 ☒ contact_oit@rc.cyberdyne.jp

別府市慢性腎臓病(CKD)予防講座

健診結果や病院の検査結果をどう読み取るか、腎機能に視点を当てて一緒に考えてみませんか。
 日時 1月29日(月) 15:00～16:00
 場所 西部地区公民館(鶴見園町)
 内容 腎機能に関する検査結果の見方～CKD重症化因子の管理目標値～
 講師 大分県厚生連鶴見病院 腎臓内科部長 有馬誠先生
 ☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188



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。タコやウオノメなどの足のトラブル相談もできます。
 場所・日程(要予約)
 ①湯都ピア浜脇 1月10日(水)、13日(土)、18日(木)
 ②不老泉 1月11日(木)、14日(日)、16日(火)、19日(金)
 時間 10:00～17:00 ※清掃時間を除く。
 料金 2,000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

| | 各相談 | 日時 | 内容 | 予約・問合せ先 |
|--|------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| 健康推進課の相談会 場所 別府市保健センター ※育児相談以外は予約が必要です。予約・問合せ先へ申込み。 | 育児相談 | 平日 9:00～16:30 ※予約不要 | 身長・体重測定、子育て・栄養相談 ※母子健康手帳を持参 | ☎ 21-1117 |
| | こどもの発達相談会 | 1月17日(水)、19日(金) 9:00～15:00 | 言葉が遅いなどの言葉の相談や、動きが激しいなどのかかわり方の相談 | |
| | 離乳食スタート講座 | 1月23日(火) 13:30～14:00 | おおむね3～5か月児の保護者 先着15組 | ☎ 21-1117 予約フォーム |
| | 離乳食講習会 | 1月29日(月) 10:30～11:00 | おおむね9～11か月児の保護者 先着15組 | |
| | 健診結果・栄養相談会 | 1月22日(月)～24日(水) 9:00～15:30 | 健診結果を持参。1人1時間程度。脳年齢チェックもできます。 | ☎ 21-2188 |

1月の幼児の健診と相談 場所・☎・☎ 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7月生) | 26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7月生) | 16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8月生) | 12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。