



## 特定健診・がん検診等を受けましょう

あなたの受けられる健診(検診)をチェックして、受診先を予約しましょう。

あなたの年齢は？ (令和6年3月31日時点の年齢)

20歳～39歳

Yes

加入している医療保険にお問い合わせください

40歳～74歳

Yes

特定健康診査 (生活習慣病健診)

健診内容：身体計測や生活習慣病の血液検査等  
実施期間：令和5年5月1日～令和6年3月31日

75歳の誕生日以降

Yes

健康診査 (生活習慣病健診)

健診内容：身体計測や生活習慣病の血液検査等  
実施期間：受診券到着～令和6年3月31日

一緒に各種がん検診・肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診を受けたい

Yes

No

| 検診項目                              | 対象となる方 (R6.3末現在の年齢)               | 検診内容               | 実施期間                           |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 子宮頸がん検診  | 20歳以上の女性                          | 子宮頸部の細胞診           | 令和5年<br>4月1日～<br>令和6年<br>3月31日 |
| <input type="checkbox"/> 乳がん検診    | 40歳以上の女性                          | マンモグラフィ検査          |                                |
| <input type="checkbox"/> 肺がん検診    | 40歳以上の方                           | 胸のエックス線撮影          |                                |
| <input type="checkbox"/> 大腸がん検診   |                                   | 便潜血検査              |                                |
| <input type="checkbox"/> 胃がん検診    |                                   | バリウムによるエックス線撮影     |                                |
| <input type="checkbox"/> 肝炎ウイルス検診 |                                   | 血液検査 ※過去に受けたことのない方 |                                |
| <input type="checkbox"/> 骨粗しょう症検診 | 40・45・50・55・60・65・70・75・80…歳になる女性 | かかとの超音波検査など        |                                |
| <input type="checkbox"/> 前立腺がん検診  | 50歳以上の男性                          | 血液検査               |                                |

料金を確認して受診先を決めましょう

| 受診先          | ●特定健康診査<br>●健康診査 | 子宮頸がん  | 乳がん    | 肺がん    | 大腸がん   | 胃がん    | 肝炎ウイルス | 骨粗しょう症 | 前立腺がん |
|--------------|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
|              | A 指定医療機関         | 0円     | 1,100円 | 1,200円 | —      | 1,000円 | —      | 1,200円 | —     |
| B 健診センター     | 0円               | 1,100円 | 1,200円 | 700円   | 1,000円 | 2,700円 | 1,200円 | 600円   | 900円  |
| C 保健センター(バス) | 0円               | 1,000円 | 700円   | 0円     | 700円   | 1,500円 | 1,200円 | 600円   | 900円  |

右記の人は検診料金(自己負担金)が無料になります。受診の際は、必要書類をご準備ください

- 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
- 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 ▶所得・税額証明書
- ④満65歳～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

受診先を予約しましょう

A 指定医療機関で受ける

P6～7参照

B 健診センターで受ける

P8参照

C 別府市保健センター(バス)で受ける

日程等、詳細は市報をご確認ください

# 特定健診・特定保健指導・がん検診

特定健診・特定保健指導・がん検診

## 特定健診の巻



## 特定保健指導の巻



## がん検診の巻



### マイナポータル\*で健診結果が確認できます

マイナンバーカードを保険証として登録しておけば、マイナポータルで過去5年分の特定健診情報を確認することができます。その他にも薬剤情報や医療費通知情報などを管理でき、健康づくりに役立ちます。

\*マイナンバーカードで利用できる個人専用のポータルサイト

### セルフメディケーションを实践しましょう

セルフメディケーションとは、「積極的に健康づくりに取り組み、軽度な症状であればOTC医薬品(市販薬)を活用し、自分で対処改善すること」です。また、「セルフメディケーション税制」という所得控除を受けるには、特定健診やがん検診の受診が条件となります。

# 通いの場を活用して

# フレイルを予防・改善しましょう!

## フレイルって何?

「フレイル」とは、加齢とともに心身の機能が低下して「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。その原因には、食生活の偏りや運動不足などのほかに、社会との接点がなくなり孤立してしまうことによる社会的要因があります。各地域で実施している「通いの場」の活動に積極的に参加して、フレイルを予防・改善しましょう。



## 通いの場では、みなさんの参加をお待ちしています

**鉄輪東** ●大分県が実施している「いきいき!地域づくりによる介護予防活動表彰」の【いきいき地域で賞】を令和3年度に受賞した団体  
※いきいき地域で賞とは、週1の活動の中で、地域づくりに発展している活動実績がある通いの場が推薦対象

**お世話役** 会を継続して、15年目になります。市で一番運動を頑張っている地域にしていきたいです。

**参加者** みんなで集まって、体操して、話すのが楽しいです。これからも続けていきたい。



**赤松** ●令和4年度新たに週1元気アップ体操を立ち上げた団体

**お世話役** リニューアルした遠嶋八名塔のある赤松公民館で活動しています。公民館の外壁や屋根も新しくなりました。見学がてら体操に参加してみませんか?

**参加者** 公民館に集まれないときは、家でめじろん体操をやっています。



**山の口** ●令和4年度新たに週1元気アップ体操を立ち上げた団体

**お世話役** これまでは月に1度のお喋り&お茶会でしたが、毎週体操を始めてみました。

**参加者** 身体は農作業で動かしていますが、体操とは違います。体操をすることで立ち上がりが楽になりました。



**内成** ●令和4年度新たに週1元気アップ体操を立ち上げた団体

**お世話役** 入院していて筋力が少し弱っていましたが、めじろん元気アップ体操を家でも毎日続けていたら、筋力が10パーセントくらいアップしたと感じます。

**参加者** 近所の人が、体操に行く時に誘ってくれるのがとてもうれしいです。



※上記4団体以外でも通いの場を実施しています。

## みんなでやろう!「週1元気アップ体操」

通いの場では、「週1元気アップ体操」を実施しています。詳しくは別府市公式ホームページをご覧ください。



別府市 週1元気アップ体操

## フレイルを早期発見しましょう

「フレイル」は早めに気づいて、適切な対応をすることで健康な状態に戻ることができます。早期発見のために「大分県版フレイルチェックシート」を活用し、フレイル度をチェックしてみましょう。

フレイルチェックシートは県のホームページで確認できるほか、市役所健康推進課でも配布しています。



大分県 しんけん元気プロジェクト

増え続ける医療費は国保制度の健全な運営を妨げる要因となります。私たち一人ひとりが、適切に医療を受けることで、医療費の増加を抑えられます。誰もがいつでも安心して受けられる医療を未来につなげるために、医療費適正化にご協力ください。



## し 示談の前に、必ず提出「傷病届」!

交通事故などの「第三者行為」によりケガや病気をしたときも、保険証を使って治療を受けることができますが届出が必要です。必ず「第三者行為による傷病届」を提出してください。

※治療費は、一時的に国保が治療費を立替え、あとから第三者(加害者)に請求します(第三者行為求償事務)。その際、「第三者行為による傷病届」が必要です。



### ◎示談の前に必ず届出を

示談が成立してしまうと、内容によっては国保が立替えた医療費を加害者に請求できなくなることがあります。その場合には、被害者に医療費を請求することもあります。示談する前に必ず届け出をしてください。

### ◎交通事故以外に、このような場合も第三者行為による傷病です。忘れずに届出をしましょう



自転車事故にあった



外食などで食中毒になった



他人のペットに噛まれた



暴力行為を受けた など



## みんな使っています! ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間終了後に製造・販売される医療用医薬品です。新薬よりも価格が安く設定されているので、医療費の節約に役立ちます。

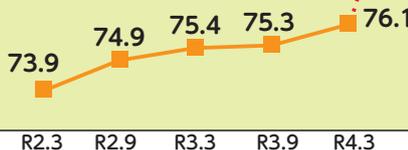
別府市国保の  
ジェネリック医薬品  
使用率は

**76.1%**

令和4年3月診療分

別府市国保の  
ジェネリック  
医薬品使用率

国の目標  
80%まで  
もう少し



参考：保険者別の後発医薬品の使用割合（厚生労働省）

### ◎ジェネリック医薬品はこんな薬です

#### 安心・安全

国の品質基準をクリアしているため安心です。



#### 効果は新薬同等

新薬と同じ主成分なので同等の効果が得られます。



#### 飲みやすく改良

大きさや形状など飲みやすく改良した薬もあります。



#### お試し調剤も可能

不安があれば「お試し調剤」で短期間分を試してみましょう。



**べっ 別料金、支払う前にかかりつけ医へ!**

紹介状なしで、いきなり大病院にかかると別料金(初診:7,000円・再診:3,000円)がかかります。受診するときは、まずはかかりつけ医を受診し、必要に応じて紹介状を書いてもらいましょう。

**重複受診はやめましょう**

同じ病気で複数の医療機関にかかる「**重複受診**」は、その都度初診料や検査費用が必要となり、医療費増加の原因に。さらに体への負担も増える危険性もあります。

**お薬手帳は1冊にまとめましょう**

服薬歴を記載する「**お薬手帳**」は、安全な医療を受けるための大切な情報源です。複数ある場合は、1冊にまとめておき、受診の際は忘れずに持参しましょう。

**休日・夜間の受診は控えましょう**

休日や夜間の診療は緊急性の高い患者さんのためのもので、割増料金がかかります。平日の診察時間内の受診を心がけましょう。

夜間や休日に子どもの具合が悪くなったときは、#8000にお電話を。小児科医から適切なアドバイスを受けられます。

**「ポリファーマシー」を防ぎましょう**

「**ポリファーマシー**」とは、多くの薬を服用することにより副作用などの有害事象を引き起こすことです。飲み忘れや残薬の問題もありますので、不安や疑問があれば、かかりつけ医・薬剤師に相談しましょう。

**ぷ 負傷原因、正しく伝えて施術を受けよう!**

整骨院・接骨院での施術に「各種保険取り扱い」と表示されていても、健康保険が使えるのは一定の条件を満たす場合に限りです。本来保険適用ではない施術が保険適用として処理されるなどの間違いがないように、施術を受ける際は負傷の原因を正しく伝えましょう。

**○ 保険が適用される場合**

[外傷性が明らかな場合]

- 打撲およびねんざ等 (いわゆる肉離れを含む)
- 骨折・脱臼(緊急時以外は医師の同意が必要)



※同一の負傷について、同時期に医師と重複してかかることはできません。ただし、負傷の状態を確認するために医師の診察を受けることは可能です

**× 保険が適用されない場合**

[全額自己負担となります]

- 単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善の見られない長期の施術
- 保険医療機関で同じ負傷などの治療中のとき
- 仕事中や通勤途上での負傷 (→労災保険の対象となります)

**◎ 療養費支給申請書の内容を確認し署名を**

整骨院や接骨院の施術の費用を「受領委任」で支払う場合は、施術の終了後に「療養費支給申請書」への署名が必要です。内容に間違いがないかしっかり確認し、領収書も忘れずに受け取りましょう。

# A 指定医療機関で受ける

持ち物 ● 健康保険証 ● 健診料金 ● 各種証明書 ● 特定健診・後期高齢者健診受診時は受診券

★問診票は医療機関で記入します(事前郵送不可)

○は予約不要、●は予約が必要です。

予約不要な場合も休診などの場合がありますので、受診前に受診先へ連絡するようお願いいたします。

| 地区 | 実施医療機関名            | TEL     | 所在地    | 特定<br>健診等 | 大腸<br>がん | 前立腺<br>がん | 肝炎<br>ウイルス | 子宮頸<br>がん | 乳<br>がん |
|----|--------------------|---------|--------|-----------|----------|-----------|------------|-----------|---------|
| 野口 | おおさわクリニック          | 27-0030 | 富士見町   | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | 甲斐医院               | 22-0986 | 野口元町   | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | 清瀬病院               | 25-1555 | 野口中町   | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | 武井医院               | 24-3411 | 幸町     | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | ヒロセ内科医院            | 21-3030 | 駅前本町   | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | 別府駅ゆのまち内科・胃と腸クリニック | 76-8500 | 駅前町    | ●         | ●        | ●         | ●          |           |         |
| 境川 | 安部第一医院             | 23-3345 | 上野口町   | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | 久保おなか・おしりクリニック     | 23-2211 | 石垣東3丁目 | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | 福田内科医院             | 25-2250 | 石垣東3丁目 | ●         | ●        | ●         | ●          |           |         |
|    | ミヨシ医院              | 25-2727 | 石垣西2丁目 | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | 金子内科医院             | 25-5755 | 石垣東1丁目 | ○         |          |           |            |           |         |
| 北  | 岡嶋医院               | 22-0774 | 元町     | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | 児玉内科医院             | 23-0777 | 北浜3丁目  | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | 中村たかクリニック          | 26-2220 | 新港町    | ●         | ○        | ●         | ●          |           | ●       |
|    | 別府駅前クリニック          | 25-3030 | 北浜1丁目  | ●         | ●        | ●         | ●          |           | ●       |
|    | 別府中央病院             | 24-0001 | 北的ヶ浜町  | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | 別府トキハクリニック         | 75-8878 | 北浜2丁目  | ●         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | 餅ヶ浜医院              | 23-5365 | 餅ヶ浜町   | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
| 青山 | 北崎医院               | 22-8171 | 青山町    | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | 木下医院               | 24-1849 | 上田の湯町  | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | 末宗内科医院             | 22-1824 | 上田の湯町  | ●         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | たなか乳腺・外科・内科クリニック   | 25-5200 | 中央町    | ●         | ●        | ●         | ●          |           | ●       |
|    | 平井整形外科医院           | 24-1511 | 田の湯町   | ○         |          |           |            |           |         |
|    | 村上神経内科クリニック        | 26-1717 | 山の手町   | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
| 西  | 高橋内科医院             | 21-3151 | 朝見1丁目  | ○         |          |           |            |           |         |
|    | 畑病院                | 21-1371 | 中島町    | ●         | ●        | ●         | ●          |           |         |
|    | 渡邊医院               | 23-0564 | 光町     | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
| 南  | 内田病院               | 21-1341 | 末広町    | ○         | ●        | ●         | ●          |           |         |
|    | 垣迫内科医院             | 23-8131 | 松原町    | ●         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | 千馬内科医院             | 21-0715 | 楠町     | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | 中村病院               | 23-3121 | 秋葉町    | ●         | ●        | ●         | ●          |           |         |
|    | 鳴海クリニック            | 23-5841 | 楠町     | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | 村橋病院               | 23-3231 | 千代町    | ○         | ○        | ○         | ○          |           |         |
|    | 渡部内科循環器科クリニック      | 23-5800 | 末広町    | ●         | ○        | ○         | ○          |           |         |

| 地区  | 実施医療機関名           | TEL     | 所在地     | 特定健診等 | 大腸がん | 前立腺がん | 肝炎ウイルス | 子宮頸がん | 乳がん |
|-----|-------------------|---------|---------|-------|------|-------|--------|-------|-----|
| 浜脇  | 浜脇記念病院            | 22-2228 | 浜脇1丁目   | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
| 石垣  | 久保田クリニック          | 25-6363 | 石垣東10丁目 | ●     | ●    | ●     | ●      |       |     |
|     | 古城循環器クリニック        | 25-3811 | 石垣東6丁目  | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
|     | こだま脳神経外科クリニック     | 22-0272 | 石垣東8丁目  | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
|     | 新森内科クリニック         | 25-5261 | 石垣東5丁目  | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
|     | あおい産婦人科           | 25-0888 | 石垣東8丁目  |       |      |       |        | ●     |     |
|     | 中山レディースクリニック      | 73-8800 | 石垣西4丁目  |       |      |       |        | ●     |     |
| 春木川 | つねとみ内科胃腸科クリニック    | 67-3600 | 中須賀本町   | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
| 上人  | 黒木記念病院            | 67-1211 | 照波園町    | ●     | ●    | ●     | ●      |       |     |
|     | 児玉病院              | 67-1611 | 亀川四の湯町  | ●     | ●    | ●     | ●      |       |     |
| 亀川  | 別府温泉病院            | 67-1131 | 野田      | ○     | ○    | ○     |        |       |     |
|     | 堀循環器科内科クリニック      | 27-6786 | 亀川浜田町   | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
|     | 宮崎クリニック           | 66-0022 | 亀川東町    | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
| 朝日  | あべ消化器・内科クリニック     | 27-5055 | 新別府     | ○     | ○    | ○     |        |       |     |
|     | 明石Mクリニック          | 76-5270 | 御幸      | ●     | ●    | ●     | ●      |       |     |
|     | 安倍内科医院            | 66-6780 | 火売      | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
|     | うちくら内科            | 21-5750 | 馬場      | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
|     | 吉賀循環器内科           | 66-0115 | 鉄輪      | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
| 大平山 | さかい内科医院           | 25-0552 | 大畑      | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
| 鶴見  | アロハクリニック          | 26-2366 | 鶴見      | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
|     | 鶴見台病院             | 22-0336 | 鶴見      | ○     |      |       |        |       |     |
|     | 原嶋内科医院            | 23-5261 | 荘園      | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
|     | 飛田内科外科クリニック       | 27-2000 | 扇山      | ●     | ○    | ○     | ○      |       |     |
|     | 吉武内科医院            | 21-5755 | 扇山      | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
|     | 別府リハビリテーションセンター   | 67-1711 | 鶴見      | ●     | ●    | ●     | ●      |       |     |
|     | 新別府病院             | 22-0391 | 鶴見      |       |      |       |        |       | ●   |
|     | 九州大学病院 別府病院       | 27-1600 | 鶴見原     |       |      |       |        |       | ●   |
| 緑丘  | 石川胃腸科医院           | 21-5959 | 東荘園     | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
|     | 荘園内科クリニック         | 27-3800 | 東荘園     | ●     | ●    | ●     | ●      |       |     |
|     | たにぐち糖尿病内科クリニック    | 21-7373 | 東荘園     | ●     | ○    | ○     | ●      |       |     |
|     | 藤吉乳腺クリニック         | 75-6029 | 東荘園     | ●     | ●    |       | ●      |       | ●   |
|     | 石垣病院              | 66-7557 | 実相寺     | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
| 南立石 | しもやま内科・循環器内科クリニック | 24-0101 | 南荘園町    | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
|     | 局医院               | 21-1947 | 南荘園町    | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
|     | 馬場医院              | 23-2833 | 南立石2区   | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |
|     | 横井内科クリニック         | 26-6111 | 鶴見園町    | ○     | ○    | ○     | ○      |       |     |

※令和5年1月時点の医療機関です。掲載内容は変更になる可能性がありますので、ご了承ください



## B 健診センターで受ける

要事前予約

### OHC 大分総合健診センター (北石垣深町・国道10号線沿い)



予約先 **0120-947-734**

- ★胃がん検診実施の方には選べる特典を進呈します。(お食事券もしくはMRI割引優待券)
- ★乳がん検診は女性技師が対応します。
- ★子宮頸がん検診は女性医師の担当の日があります。



### 別府市医師会地域保健センター (西野口町・富士見通り沿い)



予約先 **0977-23-2279**

- ★別府市役所に近く利便性が良いです。
- ★胃がん検診を実施した人に食事券をお渡しします。
- ★子宮頸がん検診は女性医師、乳がん検診は女性技師の実施日があります。
- ★7月以降は月1回日曜日も実施しています。



### 大分県厚生連健康管理センター (緑丘町・鶴見病院山側)



予約先 **0977-75-6154**

- ★特定健診とがん検診を申し込むと管理栄養士監修の昼食が付きます。
- ★当日、医師・保健師より結果の説明をさせていただきます。
- ★乳がん検査は女性技師が対応します。
- ★4月～5月のご予約の方は1日推定尿中塩分測定が無料でできます！



健診(検診)結果は、指定医療機関の場合は約2～3週間後の指定された日に病院へ取りに行きます。保健センター・健診センターの場合は、約2～3週間後に郵送されます。

※事業主健診(職場で健診)を受ける人は、市健康推進課へご連絡ください。



問い合わせ先

別府市  
別府市上野口町1番15号

保険年金課 ▶ ☎0977-21-1148 (直通)……適正受診・第三者行為等に関すること  
健康推進課 ▶ ☎0977-21-2188 (直通)……特定健診・がん検診等に関すること

特定健診・がん検診等(受診先一覧)