



令和7年度

別府市民健康特集号

こんな願いを叶えるために！

厄介な病気には
なりたくない

健(検)診で病気に
先回りすることが
最大の防御です！



医療費を節約して
家計を守りたい

特定健診は無料。がん検
診は0円～少額負担で受
けられ、とってもお得！



忙しいので
時間をかけたくない

ほんの少しの時間投資で、
病気の治療に多くの時間を
奪われずに済みます！



ずっと自分らしく
暮らしていきたい

健(検)診で健康に自信を
持つことで、体の内側から
輝ける自分に！



特定健診・がん検診を受けましょう！

健(検)診の受け方

- まずは対象となる健(検)診を☑チェック！
- 受診可能な会場と料金を確認！

健(検)診の種類	対象となる方 (令和8年3月31日時点の年齢)	検査内容	会場		料金
			A 医療機関	B 健診センター	
<input type="checkbox"/> 特定健診	40歳～74歳の方 ※75歳以上の男女は後期高齢者健診	●身体計測 ●生活習慣病の血液検査等	○	○	国保・後期高齢者は 0円※1
<input type="checkbox"/> 肺がん検診	40歳以上の方 ※65歳以上の方は結核健診を兼ねる	●胸のエックス線撮影	—	○	0円
<input type="checkbox"/> 大腸がん検診	40歳以上の方	●便潜血検査	○	○	1,000円
<input type="checkbox"/> 胃がん検診		●バリウムによるレントゲン撮影	—	○	2,000円
<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	○	○	1,000円
<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	○	○	1,000円
<input type="checkbox"/> 乳がん検診	40歳以上の女性	●マンモグラフィ検査 (乳房専用のX線検査)※2	○	○	1,000円
<input type="checkbox"/> 骨粗しょう症検診	40・45・50・55… (5歳刻みの年齢)になる女性	●かかとの超音波検査など	—	○	500円
<input type="checkbox"/> 前立腺がん検診	50歳以上の男性	●血液検査	○	○	1,000円

※1 国保・後期高齢者医療以外の保険に加入されている方は保険者にご確認ください。

※2 撮影方向は、40～49歳は2方向、50歳以上は1方向になります。

P6～7へ P8へ

●下記の人は検診料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別府市生活保護受給者	▶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	▶最新の所得、税額証明書 ※コンビニ交付サービスで取得した証明書は利用不可。
	▶最新の介護保険料に関する納入通知書 ※「納入通知書(介護保険料額変更通知書)兼特別徴収額(仮徴収)変更通知書特別徴収 中止 通知書」または「納入通知書(介護保険料額変更通知書)兼特別徴収開始通知書」
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 ▶資格確認書または資格情報のお知らせ

健診の詳細や
各種検診の料
金はこちらより
ご確認ください。



歯周病と糖尿病の深い関係



こんなお悩み！

歯周病は成人が歯を失う原因の第1位！

歯周病？

おいでベッピー

「みっ」

糖尿病 (三大合併症)

- 糖尿病性網膜症
- 糖尿病性腎症
- 糖尿病性神経障害

脳卒中

認知症

心筋梗塞

誤嚥性肺炎

動脈硬化症

さまざまなるんだ

全身疾患の引き金になるんだ

資料：8020推進財団 第2回永久歯の抜歯原因調査

口臭も気になるし… どうすればいいの？

それじゃ歯周病予防のポイントを教えるよ



ご存知ですか？ 歯周病と糖尿病の深い関係

1 歯周病は感染症なので、免疫力を高め、お口の中を清潔に保つことが大切です！

- 栄養バランスのよい食事をとる
- 丁寧にブラッシングを
- 腹八分目を心がける
- 塩分・脂質の摂りすぎに注意する
- 適度な運動を習慣に
- 質のよい睡眠をとる
- 食物繊維をたっぷりとる
- タバコを吸わない

別府市「みんなで健活ポイント」事業

Cookpad 別府市公式キッチン

3 定期的に 歯科健診を！

少しの磨き残しでも歯周病菌は増殖してしまうため、定期的に歯科健診を受けることが重要です。お口の健康チェックだけでなく、正しいブラッシング指導を受けることができます。

4 やっぱり大切！ 特定健診

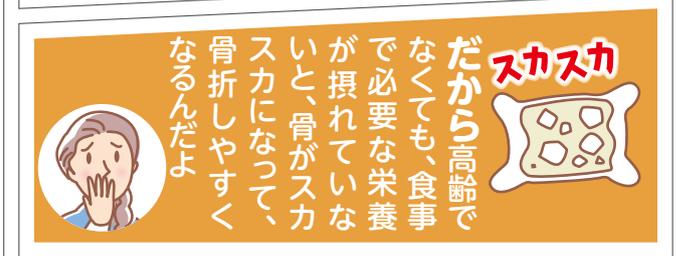
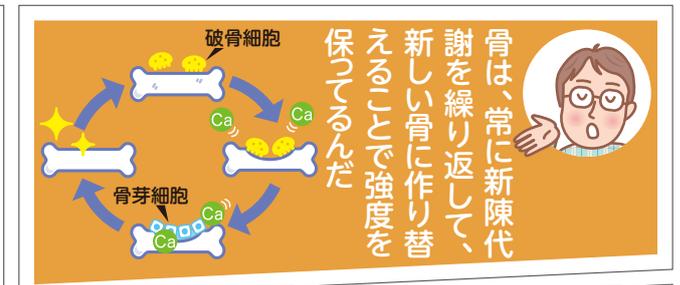
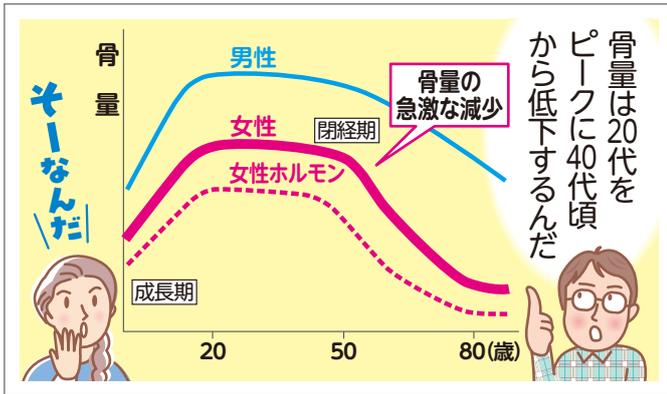
健診の結果、「血糖値が高め」と診断されたら、上記を参考に生活改善をはじめましょう。すでに糖尿病を発症している場合には、医師の指導のもと血糖コントロールを行う必要があります。

●健(検)診を受けていれば「セルフメディケーション税制」の対象に！

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、自分で対処し改善する」ことです(P5参照)。OTC医薬品の購入費用が一定の額を超えると「セルフメディケーション税制」という所得控除を受けられます。この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。

あなたは大丈夫？

骨粗しょう症のリスク



資料：令和3年版高齢社会白書

あなたは大丈夫？骨粗しょう症のリスク

1 カルシウムやビタミンD、ビタミンKなどをしっかり摂りましょう！

●カルシウムを積極的にとる



●ビタミンKはカルシウムが骨になるのを助ける



●ビタミンDでカルシウムの吸収率をアップ



●肉・魚・大豆製品・卵などを敬遠しない



2 運動で骨に刺激を与えて骨の代謝を促しましょう！

●ウォーキングを日課に

ウォーキングは気軽に行えて、骨量を増やす効果が期待できるのでおすすめです。また、日光を浴びることで体内でビタミンDが生成されます。



ウォーキングや健診でポイントが貯まるよ！



▲別府市「みんなで健活ポイント」事業

●お酒の飲み過ぎや喫煙、寝不足なども骨量低下の原因！ 普段の生活習慣を見直してみましょう。

3 健診を受けて日頃の生活習慣の見直しを！

メタボを予防して健康的な体型を維持するために、特定健診は日頃の生活習慣を見直すよい機会です。健診の結果、メタボリスクを指摘されても、**特定保健指導**で専門家による生活改善の指導を受けられるので、とても心強いです。骨粗しょう症を予防するためにも、毎年欠かさず特定健診を受けましょう。また、別府市では、女性のための「骨粗しょう症検診」が行われていますので、積極的に受けてください。



●健診結果がマイナポータル*で閲覧できます！

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。毎年の健診結果を比較することで自分自身の健康課題が見えてきます(P4参照)。

*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

医療・施術を受ける前に



医療機関を受診する際に持参するものについて

新規の健康保険証は令和6年12月2日以降発行されなくなりました。これによりマイナ保険証(保険証利用登録したマイナンバーカード)の有無などに応じて、医療を受けるときに持参するものがそれぞれ異なりますのでご注意ください。



- お手元の健康保険証は、有効期限までの間、使用できます。
- マイナ保険証をお持ちでなくても「資格確認書」により、これまでどおり医療機関等にかかれま
す。マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方には、発行済みの健康保険証の有効期限が切れる前に「資格確認書」を申請によらずお届けします。ご自身での申請は不要です。

	マイナ保険証をお持ちの場合	マイナ保険証をお持ちでない場合
発行済みの保険証の有効期限まで	マイナ保険証(+資格情報のお知らせ*) もしくは 発行済みの有効な健康保険証	発行済みの有効な健康保険証 もしくは 資格確認書
発行済みの保険証の有効期限後	マイナ保険証(+資格情報のお知らせ*)	資格確認書

* オンライン資格確認ができない医療機関等を受診する場合は、マイナ保険証と一緒に提示します。

マイナンバーカードの保険証利用をはじめましょう

マイナ保険証を利用すると、これまでの健康保険証には無かったさまざまなメリットがあります。まだお使いでない方は、ぜひ、マイナンバーカードの保険証利用をはじめましょう。

メリット

マイナポータルを利用し、過去に処方された薬や特定健診などの情報を医師・薬剤師と共有でき、より良い医療を受けられます。



メリット

マイナンバーカードで資格確認を行うため、医療費が高額になり限度額を超えた場合、窓口での支払いが手続きなしで免除になるため安心です。



※「資格確認書」ではマイナ保険証のように医療情報等の共有ができません。また、高額療養費等の支給には申請が必要となります。

これだけは知っておきたい！ 医療・施術を受ける前に

第三者行為によるケガ・病気の治療には届け出が必要です

交通事故など「第三者の行為」によりケガや病気をしたときも、国保を使って治療を受けられますが、届け出が必要です。治療費は一時的に国保が立替え、あとから第三者(加害者)に請求します。届け出がないと加害者に請求できなくなるため、必ず「第三者行為による傷病届」を提出してください。



《交通事故以外で届け出が必要な第三者行為》



● 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

❗ 示談が成立すると国保が使えなくなる場合がありますので、必ず示談の前に届け出をしてください。



これだけは知っておきたい!

整骨院・接骨院で施術を受ける前に

国保を使って接骨院・整骨院での施術を受けられるのは、一定の条件を満たす場合に限られますので事前に確認しておきましょう。

国保が使えるもの [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)



国保が使えないもの [全額自己負担となります]

- 単な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
- 工作中や通勤途上での負傷(→労災保険の対象)



⚠ 国保を使って施術を受ける場合は、施術後に「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。

医療費節約のためにできること

お医者さんのかかり方やお薬との付き合い方を見直すことで節約できる医療費があります。

◆かかりつけ医を持ちましょう

紹介状なしで、いきなり大病院にかかると特別料金がかかります。身近に相談できる「かかりつけ医」を持っておき、必要に応じて紹介状を書いてもらいましょう。



◆ポリファーマシーにご注意を

服用する薬が増えることで、副作用などの有害事象が生じることを「ポリファーマシー」と言います。重複受診を控え、むやみに薬を欲しがらないようにしましょう。



◆休日・夜間の受診は控えましょう

お医者さんへの受診は平日の時間内に。休日や夜間に子どもに心配な症状があるときは☎#8000へ。



◆お薬手帳は1冊に

お薬手帳は、お医者さんが処方する際の大切な情報源です。1冊にまとめておき、受診の際は必ず持参を。



◆重複受診はやめましょう

重複受診は医療費の増加や、体への負担を大きくします。同じ疾患で複数の病院に行くのはやめましょう。



◆リフィル処方せんを活用しましょう

リフィル処方せんは、1回の通院で最大3回まで繰り返し使用できる処方せんです。通院負担軽減や医療費の節約につながるので、まずは医師に相談を。



◆セルフメディケーションを心がけましょう

セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること。日常的な軽い症状ならばOTC医薬品(市販薬)を利用して早めに対処すれば悪化を防ぐことができ、医療費節約の大きな支えとなります。

ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)の特許期間終了後に製造・販売される医療用医薬品です。国の基準を満たしており安心・安全。別府市国保のジェネリック医薬品の使用率は78.5%と、すでに多くの人が利用しています。新薬より安価で提供されているので、医療費節約のために積極的に利用しましょう。

※マイナポータルを利用すれば、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額を確認できます。

⚠ ジェネリックを利用できるにもかかわらず、新薬の処方を希望した場合には、特別な料金がかかります。

「まだちょっと不安」という人は

短期間分だけジェネリック医薬品に変えてみる事ができる「お試し調剤」を利用しましょう。万一、不都合な点などがあればこれまでの薬に戻せます。



- マイナ保険証等資格が確認できるもの ● 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。

圏域	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
青山・東山	アロハクリニック	26-2366	鶴見	○	●	●	●		
	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	○	○	○	○		
	鶴見台病院	22-0336	鶴見	○					
	馬場医院	23-2833	南立石2区	○	○	○	○		
	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	●	○	○	○		
	横井内科クリニック	26-6111	鶴見園町	○	○	○	○		
	吉武内科医院	21-5755	扇山	○	○	○	○		
	新別府病院	22-0391	鶴見						●
	九州大学病院 別府病院	27-1600	鶴見原						●
中部	安部第一医院	23-3345	上野口町	○	○	○	○		
	石川胃腸科医院	21-5959	東荘園	○	○	○	○		
	岡嶋医院	22-0774	元町	○	○	○	○		
	久保おなか・おしりクリニック	23-2211	石垣東3丁目	○	○	○	○		
	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	●	○	○			
	中村たかクリニック	26-2220	新港町	●	○	●	●		
	福田内科医院	25-2250	石垣東3丁目	●	●	●	●		
	藤吉乳腺クリニック	75-6029	東荘園	●	●		●		●
	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	●	●	●	●		
	ミヨシ医院	25-2727	石垣西2丁目	○	○	○	○		
	餅ヶ浜医院	23-5365	餅ヶ浜町	○	○	○	○		
金子内科医院	25-5755	石垣東1丁目	○						
鶴見台	石垣病院	66-7557	実相寺	○	○	○	○		
	あべ消化器・内科クリニック	27-5055	新別府	○	○	○	○		
	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	○	○	○	○		
	つねとみ内科胃腸科クリニック	67-3600	中須賀本町	○	○	○	○		
	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					●	

※R7.1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。



A 指定医療機関で受診する

圏域	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
朝日	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	○	○	○	○		
	さかい内科医院	25-0552	大畑	○	○	○	○		
	吉賀循環器内科	66-0115	鉄輪	○	○	○	○		
山の手	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	●					
	北崎医院	22-8171	青山町	○	○	○	○		
	木下医院	24-1849	上田の湯町	○	○	○	○		
	清瀬病院	25-1555	野口中町	●	●	●	●		
	末宗内科医院	22-1824	上田の湯町	●	●	●	●		
	高橋内科医院	21-3151	朝見1丁目	●					
	武井医院	24-3411	幸町	○	○	○	○		
	たなか乳腺・外科・内科クリニック	25-5200	中央町	●	●	●	●		●
	畑病院	21-1371	中島町	●	●	●	●		
	平井整形外科医院	24-1511	田の湯町	○					
	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	●	●	●	●		
	村上脳神経内科クリニック	26-1717	山の手町	○	○	○	○		
渡邊医院	23-0564	光町	○	○	○	○			
北部	黒木記念病院	67-1211	照波園町	●	●	●	●		
	児玉病院	67-1611	亀川四の湯町	●	●	●	●		
	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	○	○	○	○		
浜脇	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	●	○	○	○		
	浜脇記念病院	22-2228	浜脇1丁目	●	●	●	●		
	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	●	●	●	●		

※R7.1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。

ちずプラ 別府市 特定健診・がん検診等指定医療機関検索

ご希望の指定医療機関を地図や健診・検診内容などから検索して、詳細な情報を確認することができます。右記二次元コードまたはURLからアクセスしてください。

https://czpl.jp/beppucity_medicalmap/



B 健診センターで受診する

★事前予約が必要です
ホームページからWEB予約可能

1 大分県厚生連健康管理センター



所在地 緑丘町・鶴見病院山側

予約先 ☎0977-75-6154

- 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～6月13日までにご予約の方は指定のオプション検査を無料で受けられます。

厚生連 健診予約

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ます。



2 OHC 大分総合健診センター



所在地 北石垣深町・国道10号線沿い

予約先 ☎0120-947-734

- 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。

OHC 健診予約

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)



3 別府市医師会地域保健センター



所在地 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。
- 乳がん検診は女性技師が対応いたします。子宮頸がん検診は女性医師の実施日があります。
- 6月以降は月1回日曜日にも実施しています。

別府市医師会 健診予約

胃がん検診を実施した方にお食事券をお渡しします。



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。

※国保加入者で事業主健診(職場で健診)で特定健診を受ける人は、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

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
保険年金課 ▶ ☎0977-21-1158(直通)……適正受診・第三者行為等に関すること