

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 3月14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) 11117

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り方の相談。

日時 3月13日(火)

9時～15時

相談員 心理職、保健師

申込方法 事前に電話でお申し込みください。

※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) 11117

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 3月28日(水)

10時30分～11時30分

対象 概ね9～11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 3月7日(水)～23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) 11117

わくわく健康づくり教室

日時 3月19日(月)

10時～11時30分

内容 メタボに負けるな！

※室内運動、健康相談あり

※動きやすい服装で、水分・タオルをお持ちください。

場所・☎ 市健康づくり推進課（別府市保健センター内）

☎ (21) 11117

こころの相談会

日時・定員

・3月15日(木)

9時～16時 4人(先着順)

・3月28日(水)

9時～12時 2人(先着順)

大切にしよう こころいのち

～3月は自殺対策強化月間です～

こころの健康度をチェックしてみましよう！

- 毎日の生活に充実感がない
 - これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
 - 以前は楽にできていたことが、今ではあつづくに感じられる
 - 自分が役に立つ人間だと思えない
 - わけもなく疲れたような感じがする
- 上記で2項目以上当てはまり、その状態が2週間以上続き生活に支障がでている場合は、うつ病の可能性があります。早期の相談・治療で多くの方が回復しています。

相談機関名（受付時間）・電話番号

こころの電話（9：00～12：00、13：00～16：00） ☎ 097-542-0878
大分県こころとからだの相談支援センター （8：30～12：00、13：00～17：00） ☎ 097-541-6290
大分県東部保健所（8：30～17：15） ☎ 67-2511
別府市健康づくり推進課（8：30～17：00） ☎ 21-1117

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）



日	曜	場 所	時 間
27	火	別府市役所 (別府ライオンズクラブ協力)	9：30～16：30

※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 ☎ 21-11117

3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29年11月生	27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28年9月生	23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27年9月生	20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26年10月生	9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） ☎ 21-11117

健康教室や相談・健診、公開講座などで、特に記載がないものは参加無料です。

別府市保健センター「湯のまちけんこうパーク」は【市健康づくり推進課】【別府市医師会】【別府市歯科医師会】の複合施設です。（西野口町15番33号）

3月の集団検診 ※健康保険証をお持ちください。★は要予約 予約・📍市健康づくり推進課 ☎21-1117

日	曜	場 所	内 容	時 間
11	日	別府市保健センター (湯のまちけんこう パーク)	胃がん、肺がん、子 宮頸がん、大腸がん (配布)、乳がん(★)、 骨そしょう症	8:30 ～ 10:00

●**大腸がん検診** (700円：容器代+検診代)
 対象 40歳以上の人 内容 2日間の便潜血検査
 ①「大腸がん(配布)」の会場で容器を受け取る。(容器代300円)
 ②自宅で採便(2日間)、検診票の記入。
 ③後日、配布された会場で検診票と容器の回収。(検診代400円)
 ※生理中の場合は受診不可。

●**胃がん検診** (1,000円) 対象 40歳以上の人
 内容 バリウムによるエックス線撮影
 ※前日の21時以降は飲食、喫煙不可。
 ボタンやチャックのない衣服を着用。

●**肺がん検診** (無料) 対象 40歳以上の人
 内容 胸部エックス線撮影
 ※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)
 検診時間 9:00～16:00 (土・日曜日、祝日は休み)
 場所・📍 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

●**子宮頸がん検診** (900円) 対象 20歳以上の女性
 内容 子宮口からとった粘膜の細胞診
 ※生理中の場合は受診不可。

★**乳がん検診** (700円) 対象 40歳以上の女性
 内容 マンモグラフィ(乳房のエックス線撮影)
 ※ペースメーカー装置植え込み術を受けている人、
 豊胸手術を受けている人は受診不可。
 ※撮影障害になるため、制汗スプレーなどの使用不可。
 予約開始日：3月1日(木)の8:30から、健康づくり推進課の
 窓口及び電話(☎21-1117)にて受付開始。

●**骨そしょう症検診** 対象 今年度内に下記の年齢になる人
 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳の女性…600円
 70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の女性…無料
 内容 かかとでの超音波検査
 ※ストッキングなど脱ぎにくい着衣は避けてください。

※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。詳しくは市健康づくり推進課(☎21-1117)へお問い合わせください。

【次の人は、自己負担金が免除されます】

①70歳以上の人(今年度中に70歳になる人も含む)、②生活保護世帯の人、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、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※各種証明書が必要です。詳しくはお問い合わせを。 ※受診は別府市に住み票がある人に限ります。
 ※別府市が実施する各種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。



3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
4	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
	松本小児科医院(小)	北浜2丁目	23-5215
11	千馬内科医院(内)	楠町	21-0715
	衛藤小児科医院(小)	荘園	85-7881
18	飛田内外科クリニック(内)	扇山	27-2000
	古城小児科医院(小)	上人仲町	67-5566
21	中村たかクリニック(内)	新港町	26-2220
	河野小児科医院(小)	石垣西7丁目	22-4429
25	おおさわクリニック(内)	富士見町	27-0030
	矢田こどもクリニック(小)	石垣東4丁目	22-9557
4/1	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
	松本小児科医院(小)	北浜2丁目	23-5215

※都合により変更になることがあります。

日曜特定健診・がん検診(要予約)

日時 3月18日(日) 8:30～10:00

内容 特定健康診査(無料)、各種がん検診など(大腸がん、胃がん、肺がん、前立腺がん、骨そしょう症、肝炎ウイルス)
 ※各検診等の対象や自己負担金などの詳細、乳がん検診については下記へお問い合わせください。

場所・予約・📍

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(土・日曜日、祝日は休み)

皮膚がん検診(予約不要)

大分大学医学部皮膚科と別府医療センター皮膚科の共催で、無料の皮膚がん検診を行います。皮膚のできもの中には、悪性の皮膚がんであるものもあり、早期発見が重要です。
 ※皮膚のできもの(腫瘍)以外の皮膚病の診察はできません。

日時 3月10日(土) 10:00～13:00

場所 別府市保健センター

📍大分大学医学部皮膚科 ☎097-586-5882
 (電話受付時間：平日9:00～17:00)

平成29年度の健診を受診しましたか

国保の「特定健診(無料)」、後期高齢者の「健診(無料)」は3月31日(土)までです。日中、仕事などで忙しい人は、下記の夜間臨時健診(要予約)でも受診できます。

日時 3月16日(金)、20日(火) 17:30～19:00 受付

場所 別府市役所1階レセプションホール

内容 血液・尿検査、血圧測定など

持ち物 受診券またははがき、保険証

※希望者は肺がん検診(無料)も受診できます。

予約・📍市保険年金課 ☎21-1158



別府市歯科医師会からのお知らせ(両検診とも別府市民は無料です) 場所・予約・📍別府市歯科医師会 ☎21-5657

無料歯周病検診(予約不要)…土曜日13時～16時30分 日曜日9時～11時30分、13時～16時30分

口腔がん検診(完全予約制)…月曜～金曜日 9時～11時30分、13時～16時(事前に電話予約してください)

3月の健康教室

★がん患者サロン「陽だまり」
9日(金) 14時～16時

場所 交流ひろばHiCaLi
(日出町JR陽谷駅横)

▼新別府病院 ☎(22)0391

◎糖尿病教室 (14時～16時)

1日(木) 糖尿病の診断、治療
8日(木) 運動療法

15日(木) 薬物療法

22日(木) 料理教室

◎転倒予防教室(要申込)

22日(木) 13時～15時

内容 転倒の身体要因・環境要因

▼鶴見病院 ☎(23)7111

◎糖尿病教室

6日(火) 13時～15時30分

内容 糖尿病と診断されたけど、
いつたい糖尿病って何だろう

◎腎臓病教室

8日(木) 13時～14時

内容 CKD(慢性腎臓病)
について

◎食事療養セミナー

24日(土) 13時～14時30分

対象 胃の切除術を受けた人

▼別府医療センター

☎(67)1111

◎けんこう体操 笑いヨガ

15日(木) 10時～11時30分

◎いきいき健康講座

19日(月) 14時～15時

内容 アレルギー除去の落とし穴
栄養は足りてる…?

◎肝臓教室

20日(火) 14時～15時30分

内容 B型肝炎と肝臓病

★がん患者サロン「陽だまり」
9日(金) 14時～16時

場所 交流ひろばHiCaLi
(日出町JR陽谷駅横)

◎糖尿病教室 (15時～15時30分)

1日(木) 糖尿病のあれこれ

8日(木) 歯周病と口腔ケア

15日(木) 糖尿病と
骨そしょう症

◎糖尿病教室 (15時～15時30分)

22日(木) おくすりについて

16日(金) 14時30分～15時30分

内容 いつでもどこでも

▼児玉病院 ☎(67)1611

◎笑いヨガ・みんなの認知症予防ゲーム

6日(火) 13時30分～14時

※14時過ぎから落語家による
児玉寄席

◎健康教室

20日(火) 13時30分～14時30分

▼釘宮整形外科リハビリクリニック
☎(27)8838

◎産前産後の腰痛予防教室
(要申込) (13時～14時)

17日(土) 妊娠中の腰痛ケア

24日(土) 産後ママの腰痛ケア

※動きやすい服装でお越しください

▼泰生の里 ☎(66)9988

◎介護者教室 10日(土) 13時～

内容 認知症予防～栄養編～

市健康づくり推進課 ☎21-1117

Cookpad 別府市公式キッチンから 簡単うま塩レシピ

簡単! さっぱり! 白菜サラダ*うま塩

1人分 40 kcal、塩分 0.5 g で
カリウムやビタミンCたっぷり!
美容にも嬉しい!



【材料(2人分)】

- *白菜 80 g *水菜 40 g
- *別府湾ちりめん 6 g *刻みのり 適量
- ☆オリーブ油 小さじ1
- ☆かぼす果汁 小さじ2～(お好みで)
- ☆塩コショウ少々 ☆はちみつ 小さじ1

【作り方】

- ① 5cm程度に千切りした白菜と
3cm程度の長さに切った水菜を混ぜる。
- ② ☆を合わせてドレッシングを作る。
- ③ ちりめんじゃこと①、②を和える。
- ④ 刻みのりをふりかけて完成!

お誕生日おめでとう! すくすく1さい (3月生まれ) <> 内は誕生日です

《すくすく1さい応募要項》4月号締切3月7日(水) 写真の裏に住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号を記入して、秘書広報課まで(郵送・Eメールで応募する場合は事前にご連絡を) 期限厳守でお願いします。

※紙面の都合で、応募者全員を掲載できない場合もあります。

このページはウェブ版市報にも掲載します。

〒874-8511 別府市秘書広報課 ☎21-1111 内線 2233、2234 ✉sec-ma@city.beppu.lg.jp

