

健康づくり推進課からのお知らせ

4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
1	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
	松本小児科医院 (小)	北浜2丁目	23-5215
8	石垣病院 (内)	実相寺	66-7557
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566
15	安倍内科医院 (内)	火売	66-6780
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
22	石川胃腸科医院 (内)	東荘園	21-5959
	松井小児科医院 (小)	大畑	24-1911
29	いとう循環器・麻酔科クリニック (内)	石垣西7丁目	24-1002
	松本小児科医院 (小)	北浜2丁目	23-5215
30	垣迫内科医院 (内)	松原町	23-8131
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566
5/3	畑病院 (内)	中島町	21-1371
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
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
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557
5	別府湾腎泌尿器病院 (旧上人病院) (内)	上人ヶ浜町	66-4111
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429

※都合により変更になることがあります。

5月3～6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11:30まで、午後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
3	ガーデン歯科クリニック	南立石1区	22-4618
4	歯科柳川医院	秋葉町	23-1464
5	歯科柳川医院	秋葉町	23-1464
6	荘園豊田歯科	鶴見	22-1611

※都合により変更になることがあります。

4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12月生	24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10月生	27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10月生	17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11月生	13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） ☎ 21-1117

■育児相談
 子どもの成長・発達などの相談や、妊婦さんの健康相談
 日時 4月11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
■離乳食講習会
 月齢に合わせた離乳食について

■こころの相談会
 親子で試しながら学べます。
 日時 4月25日(水) 10時30分～11時30分
 対象 概ね7～8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 4月9日(月)～20日(金)に電話で上記へ申込み。
 日時 4月19日(水) 9時～16時
 定員 4人(先着順)
 ※前日までに電話で予約してください(匿名でも可)。
 対象 困り事・悩み事がある人、気分が沈みがち・イライラするなどの不調が続いている人
 相談員 臨床心理士

4月の心の健康相談会
 (要事前予約)
 日時 4月10日(火) 15時30分～
 内容 精神保健福祉相談、認知症相談
 場所・☎ 東部保健所 ☎ (67)2511

新生児聴覚スクリーニング検査の助成
 聴覚障がい早期発見、早期療育を図るために、新生児聴覚スクリーニング検査費用の助成を行います。
 対象 平成30年4月1日以降の出生児
 助成対象検査 聴性脳幹反応(ABR)検査、耳音響放射反応(OAE)検査
 助成の手続き 大分県内の産科で出産する場合は産科で申請。県外で出産する場合はお問い合わせください。
 ※詳しくは下記へお問い合わせください。
 ☎ 市健康づくり推進課 ☎ 21-1117

4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
18 水	関の江新町公民館	肺がん検診	9:30 ~ 10:10
	スパランド豊海公民館		10:30 ~ 11:10
21 土	別府市保健センター (湯のまち健康パーク)	胃がん、大腸がん(配布)、乳がん(★)、子宮頸がん、骨そしょう症、肺がん検診	8:30 ~ 10:00
25 水	堀田公民館	肺がん検診	9:00 ~ 9:40
	南立石生目町公民館		10:00 ~ 10:40
26 木	石垣児童公園	肺がん検診	9:00 ~ 9:40
	9組広場(若草町6組)		10:00 ~ 10:40

★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は不可。
 予約開始日: 4/21(土)の検診は4/11(水)の8:30から、健康づくり推進課窓口または電話(☎21-1117)にて受付開始。

●子宮頸がん検診 (1,000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。

●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。

●胃がん検診 (1,500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。

●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自宅にて排便(2日間)、検診票の記入。
 ③配布時に指定された期間に、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。

●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

※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。詳しくはお問合せを。 ※受診は別府市に住民票がある人に限ります。 ※別府市が実施する各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。

高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種の助成

高齢者の肺炎のなかで最も多い「肺炎球菌」という細菌の感染を予防するワクチンです。接種することにより、重症化防止などの効果が期待できます。助成対象者など詳しくは市報4月号と一緒にお配りしている「べっぶ健診ガイド」の8ページをご覧ください。

☎ 市健康づくり推進課 ☎ 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
1 日	ゆめタウン別府	10:00 ~ 11:30
22 日		12:45 ~ 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 ☎ 21-1117

Cookpad 別府市公式キッチンから 簡単うま塩シシ

☎ 市健康づくり推進課 ☎ 21-1117

血液サラサラ! さばの力しーチーズ丼

【材料(2人分)】(1人分527kcal)

- ・ごはん 300g
- ・さばの水煮缶 1缶(190g)
- ・玉ねぎ 1/3個
- ・ミニトマト 10個
- ・ピーマン 2個
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・かいわれ大根 1/2パック
- ☆おろししょうが 小さじ1
- ☆おろしにんにく 小さじ1
- ☆ウスターソース 小さじ1
- ☆カレー粉 小さじ2



DHA・EPAで血液さらさら
 塩分少なめ、カルシウム豊富で
 骨そしょう症予防にも◎!

【作り方】

- ①玉ねぎ・ピーマンは粗みじん切り。ミニトマトは半分。
- ②フライパンでオリーブ油を弱火から中火で熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、ピーマンを加えて炒める。
- ③ミニトマトとさばの水煮缶(汁ごと)を加えてさらに炒める。
- ④水気がある程度なくなったら、☆を加え混ぜる。
- ⑤最後に粉チーズを加えひと混ぜし、チーズを溶かし火を止める。
- ⑥ご飯を入れた丼に⑤のをのせ、かいわれ大根をちらして完成!



4月の健康教室

▼鶴見病院 ☎(23)7111

◎腎臓病教室

19日(木) 13時～15時

内容 腎臓病全般

▼別府医療センター

☎(67)1111

◎おうちでできる簡単ヨガ

19日(木) 14時～15時30分

★地域がんサロン

11日(水) 14時～16時

場所 上田の湯公民分館

対象 がん患者とその家族

★がん患者サロン「陽だまり」

13日(金) 14時～16時

場所 交流ひろばHiCaLi

(日出町JR湯谷駅横)

対象 がん患者とその家族

◎腎臓病教室(14時～15時30分)

年間計画 4月27日(金)、6月22日(金)、8月24日(金)、10月26日(金)、12月21日(金)、平成31年2月22日(金)

▼新別府病院 ☎(22)0391

◎糖尿病教室 (14時～16時)

5日(木) 糖尿病の診断、治療

12日(木) 運動療法

19日(木) 薬物療法

26日(木) 料理教室

◎転倒予防教室(要申込)

26日(木) 13時～15時

内容 レクリエーション

▼泰生の里 ☎(66)9988

◎介護者教室

14日(土) 13時～

内容 認知症の薬や対応のしかた

▼畑病院 ☎(21)1371

19日(木) 14時30分～15時30分

内容 痛みの温泉療法

▼サービステ付高齢者向け住宅 ほほえみ

☎(21)1371 (畑病院)

6日(金) 10時～11時

内容 腰痛予防・改善に効く

一日5分の体幹づくり

場所 サービステ付高齢者向け

住宅 ほほえみ(中島町)

▼児玉病院 ☎(67)1611

◎笑いヨガ・みんなの認知症予防ゲーム

3日(火) 13時30分～14時30分

◎健康教室

17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

◎健康教室(要申込)(13時～14時)

7日(土) 抱っこ紐調整と腰痛予防

28日(土) 妊娠中の体重管理

※両日とも簡単なエクササイズあり

ひとやすみ コミュニティサロン

日時 毎月第4土曜日
10時～12時

対象 がんで治療中の方や
ご家族・ご遺族

※がんではない方も参加できます。

場所・☎ 湯のまち訪問看護
ステーション(南立石生目町)
☎24-2226

お誕生日おめでとう! すくすく1さい (4月生まれ) <> 内は誕生日です

 ののほ 上野 乃々羽 ちゃん (石垣東5丁目) (2日)	 よしの 柿本 佳乃 ちゃん (西野口町) (2日)	 ななほ 佐保 七帆 ちゃん (火売) (3日)	 もえの 原 萌乃 ちゃん (荘園) (4日)	 さくら 藤田 さくら ちゃん (関の江新町) (4日)	 ゆづき 清水 優月 ちゃん (堀田) (6日)	
 あいら 永元 愛莉 ちゃん (石垣東2丁目) (7日)	 こうだい 矢野 孝泰 くん (古市町) (7日)	 はるな 宇野 陽音 ちゃん (石垣東6丁目) (11日)	 かなた 木本 奏汰 くん (駅前町) (11日)	 うた 望月 うた ちゃん (中須賀本町) (11日)	 ゆあ 山口 結愛 ちゃん (駅前町) (16日)	
 ©Team Beppyon	 せつな 西宮 刹那 くん (北のヶ浜町) (17日)	 あらた 本杉 嵐大 くん (山の手町) (18日)	 まほろ 山崎 真栄 くん (鶴見) (18日)	 せいや 柿木原 清矢 くん (駅前町) (21日)	 さやか 山本 紗末 ちゃん (石垣西7丁目) (23日)	 くおん 伊南 来恩 くん (竹の内) (24日)
	 みお 松下 実央 ちゃん (石垣東8丁目) (26日)	 なお 松下 直央 ちゃん (石垣東8丁目) (26日)	 えみり 長野 咲梨 ちゃん (春木) (27日)	 りこ 木村 莉子 ちゃん (石垣東4丁目) (30日)		

《すくすく1さい応募要項》5月号締切4月6日(金) 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

