

## 8月の日曜・祝日の在宅当番医

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。

都合により変更になることがあります。最新の情報は市ホームページをご確認ください。

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

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 (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
8	いとう循環器・麻酔科クリニック (内)	石垣西7丁目	24-1002
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
9	児玉病院 (内)	亀川四の湯町	67-1611
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429
11日(水)は平日です。			
15	安倍内科医院 (内)	火売	66-6780
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557
22	石垣病院 (内)	実相寺	66-7557
	松本小児科医院 (小)	北浜2丁目	23-5215
29	古城循環器クリニック (内)	石垣東6丁目	25-3811
	松井小児科医院 (小)	大畑	24-1911
9 /	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
	5 古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566

## 8月13日～15日の休日当番歯科医

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	曜	医療機関名	所在地	電話
13	金	セイノ歯科医院	野口元町	23-3581
14	土	別府口腔保健センター	西野口町	21-5657
15	日	ガーデン歯科クリニック	南立石一区	22-4618

※都合により変更になることがあります。

## 献血にご協力ください (400ml)

あなたの気持ちが、いのちの芽となります

☎ 市健康推進課 ☎21-2188

日	曜	場所	時間
1	日	ゆめタウン別府	9:30～12:00
22	日		13:30～16:00

※都合により変更になることがあります。

※新型コロナウイルスの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。

## ヘルスマイト養成講座受講生募集

食に関するイベントや料理教室などで、食育の普及・啓発活動をするボランティア「ヘルスマイト」を募集します。

日時 8月31日(火)～令和4年1月21日(金)  
までの全8回 (毎月1～2回)  
おおむね9:00～12:00 (変動あり)

場所 別府市保健センター

内容 健康・栄養講話、調理実習など

対象 全日程受講修了後、食育関係のボランティアとして活動できる20歳以上の別府市民

定員 先着8人

費用 2,500円程度 (テキスト・材料費)

申込方法 8月20日(金)までに電話で下記へ。

☎・☎ 市健康推進課 ☎21-2188

## 後期高齢者医療加入者の皆さんへ

### 訪問健康相談・訪問栄養相談・<sup>こうくう</sup>歯科口腔相談

後期高齢者医療加入者を対象に、保健師、管理栄養士などが自宅を訪問し、健康管理などの相談を行っています。対象者には事前に案内を郵送します。

対象者 訪問健康相談：県内で500人程度

訪問栄養相談：県内で700人程度

歯科口腔相談：県内で200人程度

実施期間 令和4年1月まで (予定)

☎ 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

## 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、認知症に関心がある人が集い交流する場です。

日時 8月21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)

☎ 市介護保険課 ☎21-1463

## 自死遺族のつどい

気持ちの分かち  
合いをします

日時 9月2日(木)

14:00～16:00 (受付13:30～)

対象 大切な方を自死で亡くされたご遺族

申込方法 8月26日(木)までに電話で下記へ。

場所・☎・☎ 大分県こころとからだの相談支援センター  
(大分市大字玉沢) ☎097-541-6290

## “あと2杯”の水飲み習慣 水分補給で熱中症などの対策を!

のどの渇きは脱水が始まっている証拠です。渇きを感じる前に水分を取ることが大切です。

寝る前後、スポーツの前後、入浴の前後、  
飲酒の後は特に水分補給を心がけましょう。

☎ 市上下水道局 ☎23-3108

市健康推進課 ☎21-2188



## 8月の集団健診(要予約)

市健康推進課 ☎21-2188



健診の予約は  
各健診日の3日前まで  
※定員に達し次第終了

◆別府市が実施するがん  
検診などは、受診方法  
を問わず年度内1回の  
み受診できます。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。

◆中止の情報は市ホーム  
ページをご覧ください  
か、市健康推進課へお  
問い合わせを。

日 曜	場 所	時 間	内 容
10 火	小坂公民館(新館)	9:00~9:30	肺がん検診
	関の江新町公民館横 児童公園入口	10:00~10:30	
	スパランド豊海公民館	10:50~11:30	
18 水	朝日大平山地区公民館(火売)	9:00~10:00	肺がん、大腸がん(容器配布)、子宮 頸がん、乳がん、骨そしょう症検診 ※先着各40人
23 月	ケアハウス楼蘭(鉄輪)	10:20~10:50	肺がん検診
24 火	さわやかハートピア明礬	9:00~10:00	肺がん検診
	恵幸園(小倉)	10:20~11:20	
27 金	【夕方】別府市保健センター (湯のまちけんこうパーク)	17:00~18:30	肺がん、乳がん、前立腺がん、 肝炎ウイルス検診、特定健診 ※先着各50人、特定健診は先着40人

健診の内容 ※対象は別府市に住民票があり、今年度対象年齢になる人です。

種 類	料金(円)	対 象	内 容
肺がん	無料	40歳以上	胸部エックス線撮影 ※襟、ボタン、刺しゅう、金具などのない無地のシャツなどを着用 レントゲン車で検診ができない障がいのある人は、別府市医師会地域保健センター(☎23-2279 要予約) で受診できます。検診時間 9:00~16:00(土・日曜日・祝日は休み)
大腸がん	700	40歳以上	2日間の便潜血検査 ※生理中の場合は受診不可 【検診の流れ】①「大腸がん(容器配布)」の会場で容器を受け取る(容器代300円) ②自宅にて2日間排便、検診票の記入 ③指定日に配布された会場で検診票と容器を提出(検診代400円)
子宮頸がん	1,000	20歳以上の女性	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 ※バスタオル1枚をお持ちください。
乳がん	700	40歳以上の女性	マンモグラフィ検査(乳房のエックス線撮影) ※ペースメーカー装置植込術や豊胸手術を受けている人は受診不可 ※バスタオル1枚をお持ちください。
骨そ しょう症	600 無料	40・45・50・55・60・65歳の女性 70・75・80・85・90・95・100歳の女性	かかとの超音波検査 ※ストッキングなど脱ぎにくい衣服は避けてください。
前立腺がん	900	50歳以上の男性	血液検査(P S A検査)
肝炎ウイルス	1,200	40歳以上	血液検査(B型+C型肝炎検査)
特定健診	無料	国保の特定健診受診券(水色)をお持ちの人、後期高齢者 ※上記以外の医療保険加入者は一部自己負担金を支払う場合あり。	身体計測、生活習慣病の血液検査など ※前日21時以降は水以外の飲食不可 ※国保特定健診、後期高齢者健診を受診する人は健康保険証 と受診券をお持ちください。

【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生活保護受給者、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。  
詳しくは市健康推進課(☎21-2188)へ。

### 小学4年生・中学2年生の健康チェック(無料)

対象 別府市に住民票がある小学4年生、中学2年生

場所 市内指定医療機関

※詳細は6月末に郵送した個別通知でご確認を。

※8月27日(金)は別府市保健センターで特定健診・

がん検診もあります。保護者の人も一緒に受診できます。

☎市健康推進課 ☎21-1117

9/30(木)  
まで

### 8月の乳幼児の健診と相談

場所・申・問 市健康推進課(別府市保健センター内) ☎21-1117

種 類	内 容	受付時間 13:00~14:30
1歳6か月児健康診査	問診・診察・歯科健診・計測など	受診方法 郵送で案内が届いてから予約 ※母子健康手帳をお持ちください。 ※案内に同封している「感染予防のため のチェックリスト」をご確認ください。
2歳6か月児歯科健診・相談	問診・歯科健診・計測など	
3歳5か月児健康診査	問診・診察・歯科健診・計測・尿検査・眼科健診など	

健康推進課の相談等

場所 別府市保健センター  
 申込方法 電話で市健康推進課へ申込み。※内容によって電話が異なります。

■育児相談 ☎(21)1117

日程 平日 9時～16時30分  
 ※午前は申込不要です。  
 内容 身長・体重測定、子育て・栄養相談など  
 持ち物 母子健康手帳  
 相談員 管理栄養士、保健師、助産師

■こどもの発達相談会 ☎(21)1117

言葉が遅いなどの言葉の相談、動きが激しい、人見知りなどのかかり方の相談  
 日時 8月12日(木) 9時～12時  
 相談員 心理職、保健師  
 ※定員に達した場合、お断りすることがあります。



■年長児の発達相談会 ☎(21)1117

日時 8月25日(水) 9時～15時  
 対象 発達面に困りや心配のある年長児(平成27年4月～平成28年3月生まれ)と保護者  
 相談員 心理職、保健師  
 ※定員に達した場合、お断りすることがあります。

■個別離乳食相談会 ☎(21)1117

日時 8月24日(火)、26日(木) 10時～16時※1組30分程度  
 対象 概ね7～8か月児の保護者(先着10組)

■健診結果・栄養相談会 ☎(21)2188

日時 8月18日(水)、19日(木) 23日(月) 9時～16時  
 ※1人1時間程度  
 対象 健診受診者  
 持ち物 健診結果

■こころの相談会 ☎(21)2188

悩み事がある、イライラするなどの不調が続いている人、ひきこもりなどの相談  
 日時・定員  
 ・8月19日(木) 9時～16時 4人(先着順)  
 ・8月26日(木) 13時30分～16時 2人(先着順)  
 ※前日までに申込み(匿名可)  
 相談員 公認心理師

8月の心の健康相談会

日時 8月10日(火) 15時30分(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・申問 東部保健所 ☎(67)2511

個別運動相談会

個人に合った運動方法やノルディック・ウォークポールの使い方などを教えます。  
 日時 8月5日(木) 9:00～16:00、8月18日(水) 13:30～16:00  
 ※1人1時間程度 場所 別府市保健センター  
 持ち物など 動きやすい服装・靴、タオル、飲み物、マスク  
 申込方法 電話で下記へ申込み。  
 ☎・☎ 市健康推進課 ☎21-2188

生活習慣改善プログラム

場所 別府市保健センター  
 申込方法 8月10日(火)から予約開始。電話で下記へ申込み。  
 ※運動編、腰痛体操編は動きやすい服装・靴でタオル、飲み物をお持ちください。  
 ☎・☎ 市健康推進課 ☎21-2188

◇腹囲集中プログラム 腹囲絶対減らし隊

食事編 9月2日(木) 10:00～11:30  
 運動編 9月22日(水) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00

講師 管理栄養士、健康運動指導士  
 ※先着18人。運動編は①か②のいずれか。食事編と運動編の両方に参加できる人を優先します。

◇腰痛体操・転倒予防体操で丈夫な足腰！  
 お口のケアで健口を目指そう！

お口のケア編 9月6日(月) 10:00～11:30  
 腰痛体操編 9月27日(月) 10:00～11:30  
 講師 歯科衛生士、理学療法士  
 ※先着15人。お口のケア編と腰痛体操編の両方に参加できる人を優先します。

別府市×タニタヘルスリンク 参加者募集  
 別府市「からだ見える化」事業

活動量計や携帯のアプリで歩数を測り、体組成計で健康チェック。健康教室や各種イベントに参加して、ますます健康的になりましょう。  
 最後まで参加した人には嬉しいプレゼントがあります。  
 対象 18歳以上の別府市民  
 募集人員 活動量計使用者100人、アプリ使用者100人  
 実施期間 9月15日(水)～令和4年3月31日(木)  
 申込方法 8月2日(月)～31日(火)までに次のいずれかの方法で申込み。

- ◎活動量計(貸出無料)を希望する人  
 市健康推進課窓口、電話、FAX(住所、氏名、電話番号)などで申込み。  
 ※事前説明会の参加が必要です。詳細は申込時にお伝えします。
- ◎アプリ計測(登録無料)を希望する人  
 ①ネットで申込みをする。 ネット申込み ▲  
 ②申込完了後、「からだカルテ」と「ヘルスプラネットウォーク」の2種類のアプリをダウンロードする。  
 ※事業は中止・延期・変更になる場合があります。  
 ☎・☎ 市健康推進課(市役所グランドフロア) ☎21-2188 FAX26-1888



スロージョギング教室

生活習慣病の予防などに効果があり、運動経験がなくてもできるジョギング法です。  
 日時 9月1日(水)～令和4年3月16日(水)の毎月第1・第3水曜日(月2回)  
 午前の部 10:00～11:30、午後の部 15:00～16:30  
 場所 野口原陸上競技場 定員 先着30人程度  
 費用 年会費6,000円(保険料含む)  
 ※8月2日(月)から随時受け付けます。  
 ☎・☎ 別府市総合振興センター 別府市民体育館 ☎26-0535





# おひさまパーク で行う健康教室

場所 おひさまパーク（南町）  
 申込方法 電話で各問合先へ申込み。  
 （定員になり次第締切）  
 持ち物など 動きやすい服装・靴、  
 タオル、飲み物、マスク

## ☀親子教室

日時 8月19日(木) 10:30～11:30  
 対象 0歳児と保護者 定員 10組(先着順)  
 内容 親子ふれあい体操、保護者のセルフケア  
 ①・④ トラストマインドクリエーション 荒金  
 ☎090-1169-7745



## ☀脂肪燃焼教室

日時 8月26日(木) 19:00～20:00  
 対象 別府市民 定員 15人(先着順)  
 内容 痩せやすい体づくり～皆さんの疑問にお答えします～  
 ①・④ 市健康推進課 ☎21-2188

## お誕生日おめでとう! すくすく1さい 8月生まれ <>内は誕生日です


《すくすく1さい応募要項》9月号締切8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】



## 今月のクイズ

問題 子どもたちの誕生のお祝いと健やかな成長を願って贈ります。はじめてのひとくちに。「〇のベイスプーン」(ヒント:裏表紙)

### 応募方法

『①答え(〇の中に当てはまる文字)②郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号③今月号で印象に残った記事④市報へのご意見、ご感想など』を記入のうえ、はがきまたは電子メールでお送りください(1人1通)。正解者の中から抽選で5人に粗品を進呈します。なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

宛先 〒874-8511 別府市秘書広報課  
 ✉sec-ma@city.beppu.lg.jp

締切 8月23日(月) 必着  
 6月号の答えは「西」でした。

たくさんのご応募ありがとうございました。



## 別府市からのお知らせ

別府市ホームページ(スマートフォン対応)

<https://www.city.beppu.oita.jp/>

マチイロ

スマートフォン用アプリで市報がご覧になれます。

LINE別府市

市政やイベント情報、災害情報を発信します。

Faceべっぷ(Facebook別府市ページ)

四季折々の行事や風景、様々なお知らせを発信しています。

CTB別府市だより

月～金曜日 10:50、12:50、18:50、22:50(毎週月曜日更新)

バンブーシアター

市役所1階正面玄関ロビーに設置している大画面のシアターで、別府の観光や文化の動画などを放映しています。

別府市災害連絡掲示板(Facebook)

声の市報・点字市報 視覚に障がいのある人にお送りいたします。秘書広報課(☎21-1123)へお問い合わせください。



市HP



LINE  
お友達登録