

夜間

温泉^{けんこう}健幸教室

～温泉を活用した湯中運動教室～

夜空の下で体を動かしてリフレッシュしませんか。運動後は温泉にゆっくり入れます。

日時 10月9日(土)、26日(火) 18:30～19:30

※18:15～体調チェックを行います。

※どちらか1回のみでの参加もできます。

場所 北浜温泉テルマス(京町)

対象 18歳～64歳の別府市民で、生活習慣の改善を目指す人

定員 先着15人

持ち物 水着、タオル、飲み物など

費用 1回700円(施設利用料。団体割引あり。)

申込方法 開催日の3日前までに電話で下記へ。

申・問 市健康推進課 ☎21-2188



9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

問 市健康推進課 ☎21-2188

日	医療機関名	所在地	電話
5	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
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566
12	石川胃腸科医院 (内)	東荘園	21-5959
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
19	新森内科クリニック (内)	石垣東5丁目	25-5261
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429
20	武井医院 (内)	幸町	24-3411
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557
23	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
26	つねとみ内科胃腸科クリニック (内)	中須賀本町	67-3600
	松本小児科医院 (小)	北浜2丁目	23-5215
10/3	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
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557

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 9月18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)

問 市介護保険課 ☎21-1463



あなたの気持ち、いのちの芽となります

献血にご協力ください(400ml)

問 市健康推進課 ☎21-2188

日	曜	場所	時間
3	金	JR別府駅	10:00～11:30 13:00～16:00
8	水	別府市上下水道局	14:00～16:30
15	水	ひょうたん温泉	13:00～14:30
19	日	ゆめタウン別府	9:30～12:00 13:30～16:00
28	火	別府市役所	9:30～16:30

※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。

小学4年生・中学2年生の健康チェック

指定医療機関での受診は9月30日(木)までです。受診忘れのないようにしましょう。

また、別府市保健センターで夕方の健診を行います。ぜひご利用ください。

日時 9月21日(火) 17:00～18:30

場所 別府市保健センター ※予約は3日前まで。

申・問 市健康推進課 ☎21-1117

9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
1歳6か月児健康診査	問診・診察・歯科健診・計測など	13:00～14:30
2歳6か月児歯科健診・相談	問診・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。
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	

9月の集団健診(要予約)

☎・☎ 市健康推進課 ☎21-2188



日 曜	場 所	時 間	内 容
7 火	シルバーホームはるかぜ(鶴見)	9:50~10:30	肺がん検診
	ダイレックス別府幸町店東側駐車場(幸町公民館横)	13:30~14:30	
8 水	鉄輪温泉地区駐車場(旅館みゆき屋横)	9:00~9:30	肺がん検診
	天間公民館	10:10~10:40	
11 土	別府市保健センター(湯のまちけんこうパーク)	8:30~10:00	肺がん、胃がん、大腸がん(容器配布) 子宮頸がん、乳がん、骨そしょう症、 前立腺がん、肝炎ウイルス検診、 特定健診 ※先着各80人、特定健診は先着40人
15 水	朝見1丁目2区公民館	9:00~10:00	肺がん検診
16 木	山の口公民館	9:30~10:00	肺がん検診
	椿公民館(東山)	10:30~11:00	
17 金	南立石二区集会所	9:00~9:30	肺がん検診
	南立石公園(みどりの相談所)	10:00~10:40	
	西部地区公民館横南側空地(鶴見園公園)	13:30~14:10	
	荘園・南荘園町公民館	14:40~15:10	
24 金	扇山矢田歯科医院駐車場	12:30~13:30	肺がん検診
28 火	ローソン別府上人南店	10:00~10:30	肺がん検診
	平田町・照波園町公民館	11:00~11:30	
29 水	高倉会計事務所駐車場(錦栄温泉西側)	9:20~10:00	肺がん検診
	中島町公民館	10:20~10:50	
	光町西広場	13:30~14:10	
10/1 金	ゆめタウン別府正面玄関前	13:30~14:30	肺がん検診

**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。

【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へ。

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)
胃がん	1,500	40歳以上	バリウムによるエックス線撮影 ※前日21時以降は水以外の飲食・喫煙不可 ※水、内服薬は検査実施3時間前から不可 ※ボタンやチャックのない衣服を着用
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自宅で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(PSA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	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。
※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。			

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わり方の相談
 日時 9月13日(月)、16日(木)、29日(水) 9時～15時
 相談員 保育士、作業療法士、言語聴覚士、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 9月22日(水)、27日(月) 10時～16時
 ※1組30分程度
 対象 概ね9～11か月児の保護者(先着10組)

■離乳食スタート講座 ☎(21)1117

日時 9月28日(火) 13時30分～
 対象 概ね3～5か月児の保護者(先着15組)

■健診結果・栄養相談会 ☎(21)2188

日時 9月14日(火)、15日(水)、17日(金) 9時～16時
 ※1人1時間程度。骨強化度チェックもできます。
 対象 健診受診者
 持ち物 健診結果

9月の心の健康相談会

日時 9月14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

介護者教室

日時 9月11日(土) 13時～
 対象 在宅で高齢者を介護している人など
 内容 高齢者に役立つ食事の知識
 申込方法 電話で左記へ。
 場所・申問 泰生の里 ☎(66)9966

9月10日～16日は自殺予防週間です

悩んでいる
 気持ちを
 話してみませんか

令和2年の別府市の自殺者は23人でした。その内の半数以上が60歳以上の人で、数年前から比べると増加しています。また、ここ数年、20代以下の若年者の自殺も増えています。

新型コロナウイルス感染症の影響で、集まれる場が減り孤立している人が増えていると思われます。ご自身や、家族などの大切な人が一人で悩みを抱えていませんか。

周りの人からの「大丈夫?」「どうしたの?」などの声かけが悩んでいる人を救うことにつながります。

悩み事がある人、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を受け付けます。

●こころの電話相談(予約不要)

日時 9月15日(水) 13:00～16:00
 相談電話 21-1117

●こころの相談会(要予約)

日時・定員
 ・9月9日(木) 9:00～16:00 先着4人
 ・9月30日(木) 9:00～12:00 先着2人
 場所 別府市保健センター
 相談員 公認心理師
 申込方法 前日までに電話で下記へ(匿名も可)。
 ☎・☎ 市健康推進課 ☎21-2188

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 9月8日(水)、15日(水) 9:00～16:00

※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

おいしく減塩!ステップ台で楽しく有酸素運動!

6・7月に開催したものと
 同じ内容です

食事編 10月1日(金) 10:00～11:30

運動編 10月14日(木) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00

※運動編は①か②のいずれか。先着18人。

食事編と運動編の両方に参加できる人を優先します。

※運動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。

場所 別府市保健センター

講師 管理栄養士、健康運動指導士

申込方法 9月9日(木)から予約開始。電話で下記へ申込み。

☎・☎ 市健康推進課 ☎21-2188

屋外ではマスクを適切に着脱しましょう

基本的な感染症対策として、マスクの着用は飛沫の拡散予防に有効です。外出するときはマスクの着用をお願いします。

ただし、マスクを着用していると呼吸がしにくい、気が付かないうちに脱水症状が出るなど、体温調整がしづらくなってしまいます。

屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合は、マスクをはずすようにしましょう。

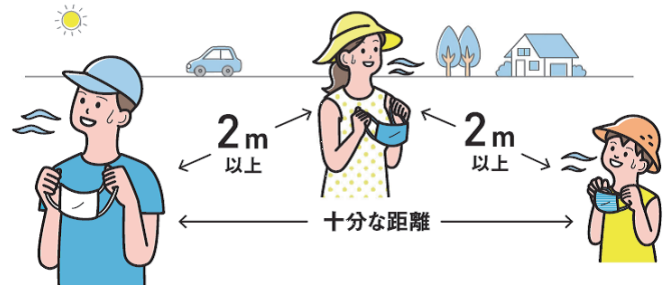
☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

詳しくは厚生労働省ホームページへ▶



▶マスク着用時は…

- ◎ 激しい運動や作業は避けましょう
- ◎ のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ◎ 周囲の人と十分な距離が取れる場所では、マスクをはずして休憩をするよう心がけましょう



別府市多世代交流健康増進複合施設

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・上履き、タオル、飲み物、マスク

☀️ 脳活のススメ 認知症予防教室

脳を元気に活性化させ、認知症を予防しましょう。

日時 9月14日(火)、22日(水)、24日(金)、
28日(火)、10月5日(火)、12日(火)、20日(水)、
26日(火) 10:00～11:00（全8回）

※全日程に参加できる人を優先します。

対象 65歳以上の別府市民 定員 15人

内容 脳トレーニング、脳活性化のための運動、
口腔ケア、食事など

☎・☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

☀️ 転倒予防教室

コロナに負けない体づくりをしましょう。

日時 9月17日(金)、29日(水)、
10月8日(金)、27日(水) 11月12日(金)、
24日(水) 10:00～11:00（全6回）

※全日程に参加できる人を優先します。

対象 65歳以上の別府市民 定員 15人

内容 筋力アップ、バランス向上のための体操、
脳トレーニング、食事・口腔ケアの講話など

☎・☎ 医療法人社団春日会 ☎ 84-7165



☀️ 親子でキラキラ教室

親子で楽しみながら健康づくりを始めませんか。

日時 9月16日(木) 10:30～11:30

対象 0歳児と保護者 定員 10組

内容 親子ふれあい体操、
子どもと保護者の肥満予防（食事）

☎・☎ トラストマインドクリエーション

荒金 ☎ 090-1169-7745

※かけ間違いにご注意ください。

☀️ リラクゼーション教室

ピラティスは姿勢改善・肩こり・腰痛改善などの効果もあります。

日時 9月17日(金) 19:00～20:00

対象 別府市民 定員 15人

内容 ピラティス

☎・☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

☀️ 脂肪燃焼教室

痩せたい、健康的になりたい、そんなきっかけにご活用ください。体組成計も利用できます。

日時 9月30日(木) 19:00～20:00

対象 別府市民 定員 15人

内容 痩せやすい体づくり～運動編～

☎・☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

別府市歯科医師会の健診（別府市民は無料）

◇ 無料歯周病検診（予約不要）… 土曜日 13:00～16:30、
日曜日 9:00～11:30、13:00～16:30

◇ 口腔がん検診（完全予約制）…

月～金曜日 9:00～11:30、13:00～16:00

場所 ☎・☎ 別府市歯科医師会 ☎ 21-5657

◇ 東部保健所 ☎ 67-2511

◇ 夜間こども診療（別府市医師会内） ☎ 26-4000

◇ 別府口腔保健センター（休日の歯の急患） ☎ 21-5657

◇ 別府市保健センター「湯のまちけんこうパーク」は、市健康推進課、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）