

1月の在宅当番医

- ・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でご確認を。

診療時間 9:00～17:00
 (内)=内科 (外)=外科系
 (小)=小児科 (眼)=眼科

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

1日～3日

日	医療機関名	所在地	電話
1日 (土) (祝)	別府駅前クリニック (内)	北浜1丁目	25-3030
	平井整形外科医院 (外)	田の湯町	24-1511
	松井小児科医院 (小)	大畑	24-1911
	岡田眼科医院 (眼)	楠町	25-1010
2日 (日)	別府駅前クリニック (内)	北浜1丁目	25-3030
	別府中央病院 (内)	北的ヶ浜町	24-0001
	中村病院 (外)	秋葉町	23-3121
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557
	右田眼科 (眼)	石垣西7丁目	21-9111
3日 (月)	別府駅前クリニック (内)	北浜1丁目	25-3030
	児玉病院 (内)	亀川四の湯町	67-1611
	別府駅ゆのまち内科・胃と腸クリニック (内)	駅前町	76-8500
	佐藤整形外科医院 (外)	中央町	25-0022
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
右田眼科 (眼)	石垣西7丁目	21-9111	

1月1日～3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	医療機関名	所在地	電話
1日(土・祝)	別府口腔保健センター	西野口町	21-5657
2日(日)	歯科柳川医院	秋葉町	23-1464
3日(月)	歯科柳川医院	秋葉町	23-1464

1月～2月ははたちの献血キャンペーン

新成人を迎える皆さん、献血にご協力をお願いします。全国的に30歳以下の献血者が年々減少しています。血液センターでは、特に若年層の方々に献血を経験していただきたいと考えています。

日曜・祝日

日	医療機関名	所在地	電話
9	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
10	千馬内科医院 (内)	楠町	21-0715
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429
16	新森内科クリニック (内)	石垣東5丁目	25-5261
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
23	武井医院 (内)	幸町	24-3411
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566
30	飛田内科外科クリニック (内)	扇山	27-2000
	松井小児科医院 (小)	大畑	24-1911

日曜・祝日開設

別府市医師会

発熱外来トリアージセンター

(西野口町6組 旧野口病院)

開設日 ☎ 080-4315-2279
 開設日以外 ☎ 23-2277

発熱症状に対し、新型コロナウイルスとインフルエンザを同時に判定し処方します。
 診療時間 9:00～13:00 (受付12:30まで)
 対象 9日以内に発熱症状があり、咳、全身倦怠感、呼吸苦、味覚・嗅覚異常、鼻水、頭痛などの症状が改善されない人
 ※無症状の人は受診できません。
 ※必ず電話受付をしてください。



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)

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

日	曜	場所	時間
3	月	ゆめタウン別府	9:30～12:00 13:30～16:00
18	火	JR別府駅	9:30～11:30 13:00～16:00
30	日	ゆめタウン別府	9:30～12:00 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。

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

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 1月17日(月)、21日(金)
 9時～15時

相談員 心理職、保健師、保育士、作業療法士、言語聴覚士

※定員に達した場合、お断りすることがあります。

■離乳食スタート講座 ☎(21)1117

日時 1月25日(火)

13時30分～
 対象 概ね3～5か月児の

保護者(先着15組)
 ■個別離乳食相談会 ☎(21)1117

日時 1月26日(水)、27日(木)
 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)

■こころの相談会 ☎(21)2188

悩み事がある、気分が沈みがちななどの不調が続いている人、家族の引きこもりなどの相談
 日時・定員 1月13日(水) 9時～16時
 4人(先着順)
 ・1月27日(木) 9時～12時
 2人(先着順)
 ※前日までに申込み(匿名も可)
 相談員 公認心理師



1月の心の健康相談会

日時 1月11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

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、認知症に関心のある人が集い交流する場です。

日時 1月15日(土)

13時30分～15時30分
 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

1月の健康教室

◆介護者教室(要予約)

日時 1月8日(土) 13時～

対象 福祉に興味がある人など

内容 介護を受けたらと思ったら介護保険って誰でも使えるの??

場所・申問 泰生の里
 ☎(66)9966

◆つらい腰痛、関節の痛み改善セミナー(要予約)

日時 1月12日(水)

15時～16時
 定員 10人(応募者多数の場合は抽選)

場所・申問 しん整形外科
 ☎(23)4976

高齢者予防接種費用助成

助成期限 令和4年3月31日(木)

接種がお済みでない人はお早めに

接種方法 指定医療機関での個別接種

下記の方は無料で接種ができます。各証明書を必ず接種当日に医療機関へお持ちください。

- ◎生活保護受給者 診療依頼書
- ◎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
 税額証明書、後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証、介護保険負担限度額認定証のいずれかひとつ

※詳しくは市ホームページをご覧ください。下記へお問い合わせください。

市健康推進課(市役所グランドフロア)
 ☎21-2188

【肺炎球菌】

対象の人には4月にクーポン券をお送りしました。無くした場合は市健康推進課窓口で再発行できます。

令和3年度対象者

- ・昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生
- ・昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生
- ・昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生
- ・昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生
- ・昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生
- ・昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生
- ・大正15年4月2日～昭和2年4月1日生
- ・大正10年4月2日～大正11年4月1日生

※過去に接種した人は対象になりません。

助成回数 1人1回 自己負担金 3,000円

【インフルエンザ】

対象者 満65歳以上の別府市民(ただし、令和4年2月1日以降に満65歳になる人は対象外)

助成回数 1人1回 自己負担金 1,000円

持ち物 健康保険証などの年齢確認ができるもの

1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

日 曜	場 所	時 間	内 容
22 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)、 前立腺がん、肝炎ウイルス検診、 特定健診 ※先着 80 人、特定健診は先着 40 人
2 / 5 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 80 人、特定健診は先着 40 人

- ◆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。市健康推進課へお問い合わせを。

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日間採便、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。詳細は市健康推進課へ。

【下記センターでも市のがん検診などを受診できます(要予約)】

- ◎別府市医師会地域保健センター(西野口町) ☎23-2279
- ◎大分県厚生連健康管理センター(緑丘町) ☎23-7112
- ◎大分総合健診センター(OHC)(上人ヶ浜町)
☎0120-947-734

種類	胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺がん	子宮頸がん	乳がんマンモ	骨そしょう症	肝炎ウイルスB型+C型
料金(円)	2,700	700	1,000	900	1,100	1,200	600	1,200

1月の乳幼児の健診と相談

場所・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 ※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	

◆脳活のススメ

脳を元気に活性化させ、認知症を予防しましょう。

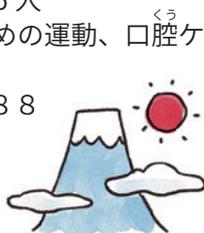
日時 1月12日(水)、18日(火)、25日(火)、
2月1日(火)、8日(火)、15日(火)、18日(金)、22日(火)
10:00～11:00 (全8回)

※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、
食事についてなど

申・問 市健康推進課 ☎21-2188



◆親子でキラキラ教室

子どもと一緒に楽しみながら
健康づくりを始めませんか。

日時 1月20日(木) 10:30～11:30

対象 乳幼児と保護者 定員 10組

内容 親子のできる体力づくり、
子ども・保護者の肥満予防(食事)

申・問 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

楽しく運動ができる内容です。
気分転換を図りたい人はぜひ!

日時 1月21日(金) 19:00～20:00

対象 別府市民 定員 15人

内容 ストレッチ(運動が苦手な人でも)

申・問 市健康推進課 ☎21-2188

おひさまパークで行う
健康教室



必ず予約して
ご参加ください

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
(定員に達し次第締切)

持ち物など 動きやすい服装・上履き、
マスク着用、タオル、飲み物

◆ノルディック・ウォーク教室

南・浜脇地区の街並みを散策しながら、
健康づくりができます。

日時 1月8日(土) 10:00～11:30

対象 別府市民 定員 20人

内容 ポールの使い方、ストレッチ、ウォーキングなど

申・問 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利用ください。

体組成計が
利用できます

日時 1月27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～食事編～

申・問 市健康推進課 ☎21-2188

生活習慣改善プログラム

令和3年9月開催と同じ内容

腹囲集中プログラム 腹囲絶対減らし隊

運動編 2月1日(火) ①10:00～11:30、②13:30～15:00

食事編 2月8日(火) 10:00～11:00

※運動編は①か②のいずれか。先着18人。

運動編と食事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・靴でタオルと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 1月11日(火)から予約開始、電話で下記へ申込み

申・問 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 1月11日(火)、19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、

マスク着用、タオル、飲み物

申込方法 電話で下記へ申込み

申・問 市健康推進課 ☎21-2188

健診結果・栄養相談会

対象 健診受診者

日時 1月19日(水)、20日(木)、24日(月)

9:00～16:00 ※1人1時間程度

※脳年齢チェックもできます。

場所 別府市保健センター

持ち物など 健診結果、マスク着用

申込方法 電話で下記へ申込み

申・問 市健康推進課 ☎21-2188

ノルディック・ウォークポールの無料貸出を実施中!

貸出場所 市役所健康推進課、別府市保健センター、南部地域交
流センター(おひさまパーク内)、社会福祉会館、あすなろ館

貸出方法 本人確認書類をお持ちになり、
貸出場所の窓口でお申し込みください。

※貸出本数に限りがあります。

問 市健康推進課 ☎21-2188

手続は各施設の
開館時間内
に
お願いします