

## 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

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

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
	古城小児科医院(小)	上人仲町	67-5566
11	古城循環器クリニック(内)	石垣東6丁目	25-3811
	衛藤小児科医院(小)	荘園	85-7881
18	おおさわクリニック(内)	富士見町	27-0030
	松本小児科医院(小)	北浜2丁目	23-5215
19	久保おなか・おしりクリニック(内)	石垣東3丁目	23-2211
	河野小児科医院(小)	石垣西7丁目	22-4429
23	畑病院(内)	中島町	21-1371
	古城小児科医院(小)	上人仲町	67-5566
25	児玉病院(内)	亀川四の湯町	67-1611
	矢田こどもクリニック(小)	石垣東4丁目	22-9557
10/2	別府市医師会地域保健センター (15歳以上が対象です)	西野口町	26-4000
	松井小児科医院(小)	大畑	24-1911

ちょっと興味がある…年齢問わず大歓迎!

## 楽しい健康教室 別府市民対象

申込方法 電話で下記へ申込み。

※動きやすい服装で、タオル、飲み物をお持ちください。

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

### ノルディック・ウォーク教室

日時 ①9月10日(土)、②9月29日(木)  
10:00～11:30

※①②それぞれ要申込み。定員に達した場合お断りすることがあります。

場所 別府市保健センター 定員 15人  
内容 ポールの使い方、ウォーキングなど

### 脂肪燃焼教室

日時 9月27日(火)、10月4日(火)・18日(火)  
18:30～19:30

場所 おひさまパーク(南町) 定員 15人  
内容 脂肪燃焼に効果のある運動、食事、体組成計を使った指導など

### リラクゼーション教室

日時 9月16日(金) 18:30～19:30

場所 おひさまパーク(南町) 定員 15人  
内容 ストレッチ(運動が苦手な人でもどうぞ)



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
2	金	J R 別府駅	10:00～11:30 13:00～16:00
8	木	上下水道局	14:00～16:30
18	日	ゆめタウン別府	9:30～12:00 13:30～16:00
27	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。

二次募集 別府市民対象 9～11月開催分

## ゆったりストレッチ教室

申込方法 往復はがきに参加者氏名・電話番号・住所・希望教室1か所(場所・曜日・時間)を記入のうえ、1人につき1枚(連名不可)で申込み。  
電話での受付はしません。9月6日(火)必着。

〒874-8511 別府市役所健康推進課

「ゆったりストレッチ教室」係

※既に教室に参加している人は申込みできません。

※応募多数の場合は厳正なる抽選で参加者を決定。

結果は返信用はがきで連絡します。

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

日程表 ★9月20日(火)～随時参加ができます。

場所	曜日・時間	定員
南部地区公民館体育室	木 10:00～10:45	3人
西部地区公民館体育室	水 15:30～16:15	1人
中部地区公民館体育室	木 12:50～13:35	7人
北部コミュニティセンター 2階多目的ホール	火 11:00～11:45	20人
野口ふれあい交流センター体育室	月 15:00～15:45	1人
	金 9:30～10:15	2人
朝日大平山地区公民館体育室	月 14:00～14:45	6人
	水 10:45～11:30	15人

# 9月10日～16日は自殺予防週間です

## 皆さんの周りの自殺について 考えてみませんか

令和3年度の別府市の自殺者は19人でした。そのうちの約半数の10人が60歳以上の人で、数年前から増えています。

自殺を考えている人は悩みながらもサインを出しています。大切な人が口数が少なくなった、元気がないなど、いつもと違う様子に気付いたときには「どうしたの?」「元気がないけど大丈夫?」「力になれない?」と声を掛けてみてください。

相手の気持ちを受け止めて、決して一人ではないということをお分かしてもらいましょう。

必要なときには専門家などへの相談を勧めてみてください。そのあとも寄り添ってじっくり見守りましょう。

## みんなで取り組もう いのちを支えるゲートキーパー

ゲートキーパーの役割（特別な資格はいりません）

- ①変化に気付く ②じっくりと耳を傾ける
- ③支援先につなげる ④温かく見守る

ご自身や家族、友人など大切な人は悩みを一人で抱えていませんか。

悩み事がある、イライラするなどの不調が続いている、家族のひきこもりなどの相談をお待ちしています。

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188  
✉ yu-kokoro@city.beppu.lg.jp

### ◆ ころの電話相談（予約不要）

日時 ・9月10日(土) 18時～21時  
・9月15日(木) 9時～12時

相談先 メンタルケアスペース NECO  
☎ 070-1068-2766

※1人30分程度の相談です。ほかの人が相談中の場合、つながらないことがあります。

### ◆ ころの相談会（要予約）

日時・定員

- ・9月8日(木) 13時～16時 先着2人
- ・9月22日(木) 9時～12時 先着2人

場所 別府市保健センター

申込方法 前日までに電話で市健康推進課へ申込み（匿名可）。

### ▼ 電話や SNS などで相談を受け付けています

	相談窓口	連絡先など	受付時間
電話	大分いのちの電話	☎ 097-536-4343	24時間対応
	よりそいホットライン	☎ 0120-279-338	24時間対応
	大分県ころとからだの相談支援センター ころの電話	☎ 097-542-0878	月～金曜日 9時～12時、13時～16時
SNS	大分県ころの相談	LINE 【@913kaiae】	水・金曜日 19時～22時
	ころのほっとチャット	LINE、Twitter、Facebook 【@kokorohotchat】	毎日 12時～15時、17時～20時、21時～23時 月曜日 4時～6時 毎月最終土～日曜日 24時～5時
	生きづらびっと	LINE 【@yorisoi-chat】	月・水・金・土曜日 11時～16時 月・火・木・金・日曜日 17時～22時

### 9月の幼児の健診と相談

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時～14時30分
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「体調等確認票（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・視覚検査など	

# 9月の集団健診(要予約)

申・問 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  
※大腸がん検診は検診日の7日前  
(閉庁日の場合はその前日)まで  
に予約が必要です。  
※9月11日の健診はウェブ予約可



日	曜	場 所	時 間	内 容
2	金	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	肺がん検診
7	水	高倉会計事務所駐車場(錦栄温泉西側)	9:20 ~ 9:50	肺がん検診
		中島町公民館	10:10 ~ 10:40	
		光町西広場	13:30 ~ 14:00	
11	日	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、乳がん、 子宮頸がん、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
14	水	朝見1丁目2区公民館	9:00 ~ 10:00	肺がん検診
15	木	山の口公民館	9:30 ~ 10:00	肺がん検診
		椿公民館(東山2区)	10:30 ~ 11:00	
21	水	みどりの相談所(南立石公園)	10:00 ~ 10:40	肺がん検診
		鶴見園公園(西部地区公民館南側横)	13:30 ~ 14:10	
28	水	中須賀公民館(中須賀本町)	9:00 ~ 10:00	肺がん検診
		ローソン別府上人南店	10:20 ~ 10:50	
		平田町・照波園町公民館裏側駐車場	11:10 ~ 11:40	
30	金	扇山矢田歯科医院駐車場	13:00 ~ 13:40	肺がん検診
10 / 3	月	ゆめタウン別府店	13:30 ~ 14:30	肺がん検診
10 / 5	水	光の園団地集会所	9:00 ~ 9:50	肺がん検診
		セブンイレブン別府大畑店	10:10 ~ 11:00	

**【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。

◆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、肝炎ウイルス検診は一生に1回のみ助成。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。  
 ◆指定医療機関でも市のがん検診を受診できます。詳細は市ホームページでご確認を。

## 集団健診の内容 ※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 ※上半身は襟、ボタン、刺しゅう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)
		受診方法が 変わりました▶	【検診の流れ】 ①事前に市から採便容器を送付します ②自宅で2日間採便、問診票の記入 ③検診日に問診票と容器を提出
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。上半身は襟、ボタン、刺しゅうなどのない無地のシャツなどを着用。
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
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。
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。
骨そしょう症	600	40・45・50・55・60・65歳の女性	かかとの超音波検査
	無料	70・75・80・85・90・95・100歳の女性	※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 ※過去に受診していない人	血液検査(B型+C型肝炎検査)
特定健診	無料	国保特定健診、後期高齢者健診の対象者	身体計測、生活習慣病の血液検査など ※9月11日の健診は前日22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があります。	

### 【下記でも平日及び一部土日に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 ⇒ 9月25日(日)も健診実施
- ◎大分県厚生連健康管理センター(緑丘町) ☎23-7112 ⇒ 9月10日(土)も健診実施
- ◎大分総合健診センター(OHC)(上人ヶ浜町) ☎0120-947-734 ⇒ 土曜日の午前も健診実施

土日の健診は日程を変更することがあります。詳細は各健診センターへ。

健康推進課の相談会

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)11117

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)11117

言葉が遅い、動きや人見知りが多いなどの相談  
 日時 9月7日(水)、21日(水) 30日(金) 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。

■離乳食スタート講座 ☎(21)11117

日時 9月28日(水) 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)11117

日時 9月22日(木)、28日(水)

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)

■健診結果・栄養相談会 ☎(21)21888

日時 9月26日(月)～28日(水) 9時～15時30分  
 ※1人1時間程度。血管年齢チェックができます。  
 対象 健診受診者  
 持ち物 健診結果

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の交流・相談の場です。  
 日時 9月17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)  
 ※9月14日(水)までに申込み  
 申請 市介護保険課 ☎(21)1463  


9月の心の健康相談会

日時 9月13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・申請 東部保健所 ☎(67)2511

小学4年生・中学2年生の健康チェック(無料) 9月30日(金)まで

9月30日(金)まで

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 ※個別通知は6月に送付  
 内容 身長・体重・血圧測定、血液検査(血液脂質・肝機能・腎機能)など

◆9月20日(火)・29日(木)夜間の集団健診でも受診できます(先着50人)。  
 予約は右記コードまたは電話で下記へ。

☎ 市健康推進課 ☎21-1117



お誕生日おめでとう! すくすく1さい 9月生まれ <> 内は誕生日です

 山口 理汰 ちゃん (亀川四の湯町) <1日>	 花木 恵菜 ちゃん (鶴見) <3日>	 諸富 朱里 ちゃん (馬場) <4日>	 山本 穂果 ちゃん (鶴見) <7日>	 上原 来羽 ちゃん (馬場) <8日>	
	 乙津 亜衣奈 ちゃん (火売) <8日>	 黒澤 享 ちゃん (内籬) <10日>	 後藤 蒼空 ちゃん (山の手町) <14日>	 鎌野 里帆 ちゃん (山の手町) <16日>	 秋本 真生 ちゃん (石垣東7丁目) <19日>
	 藤近 壮 ちゃん (扇山) <24日>	 郡田 羽依 ちゃん (内籬) <25日>	 齋藤 みつは ちゃん (扇山) <27日>	 森 明莉 ちゃん (扇山) <27日>	 中根 逞 ちゃん (上田の湯町) <28日>

★1歳の記念にお子さんの写真を掲載しませんか★

応募方法 ①応募フォーム または ②市秘書広報課窓口写真を持参  
 締切 誕生日の前月7日 ※休日の場合は前開庁日【10月号締切 9月7日(水)】  
 問 市秘書広報課 ☎21-1123

フォームから簡単に応募できます♪



応募について詳しくは  
 ◀こちら