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)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、動きや人見知りが激しいなどの相談
日時　10月6日(木)、19日(水)、9時～15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。

■個別離乳食相談会　☎(21)1117

日時　10月25日(火)、26日(水)　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　10月24日(月)～26日(水)　9時～15時30分
※1人1時間程度。骨密度チェックができます。
対象　健診受診者
持ち物　健診結果

こころの相談

◇相談会

日時・定員　①10月20日(木)　9時～12時　先着2人　②10月25日(火)　13時30分～16時30分　先着2人
場所　別府市保健センター
※前日までに予約（匿名も可）
申問　市健康推進課　☎(21)2188

◇電話相談

日時　10月6日(木)　13時～16時　※1人30分程度。ほかの人が相談中の場合、つながらないことがあります。
相談先　メンタルケアスペースNECO　☎070(1068)2766

南部の手健康講話

日時　10月19日(水)　14時～15時（要予約）
場所　おひさまパーク（南町）
内容　脱・三日坊主！　知っておきたい運動の効果と継続のコツ
講師　医療法人恵愛会　中村病院　理学療法士　黒木晃一郎さん
申問　市健康推進課　☎(21)2188

10月の心の健康相談会

日時　10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の交流・相談の場です。
日時　10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）
※10月12日(水)までに申込み
申問　市介護保険課　☎(21)1463

介護者教室

日時　10月8日(土)　13時～
内容　家庭でも使える介護技術講座（要予約）
場所・申問　泰生の里　☎(66)9988

献血（けんけつ）

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）

問　市健康推進課　☎21－2188

日	曜	場所	時間
20	木	トキハ別府店	10：00～11：30 13：00～16：00
23	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。

高齢者インフルエンザ予防接種費用の助成

対象者　満65歳以上の別府市民
接種期間　10月1日(土)～令和5年1月31日(火)
接種場所　指定医療機関
持ち物　健康保険証など年齢が確認できるもの
助成回数　1人1回　**自己負担額**　1,000円

【次の人は自己負担額が免除されます】
①生活保護世帯の人
②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
※各種証明書が必要。必ず接種当日にお持ちください。

※詳細は下記へお問い合わせください。
問　市健康推進課　☎21－1117

10月の幼児の健診と相談

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
1歳6か月児健康診査	問診・診察・歯科健診・計測など
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・視覚検査など

受付時間　13時～14時30分
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。

健康教室や相談・健診、公開講座などで、特に記載がないものは参加無料です。

10月の集団健診（要予約）

申・問　市健康推進課　☎21－2188

日	曜	場　所	時　間	内　容
3	月	ゆめタウン別府	13：30～14：30	肺がん検診
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	
11	火	関の江新町公民館	9：00～9：30	肺がん検診
		スパランド豊海公民館	9：45～10：15	
		羊公園（内竈第３幼児公園）	10：30～11：00	
12	水	おひさまパーク（南町）	9：00～10：00	肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、骨そしょう症検診 ※先着 60 人
17	月	石垣児童公園（石垣東２丁目）	13：30～14：00	肺がん検診
		石垣東６・７丁目公民館	14：15～14：45	
		ＪＡべっぷ日出ふれあい市場 旬の館石垣店（石垣東９丁目）	15：00～15：30	
18	火	別府ラクテンチ立体駐車場	13：30～14：30	肺がん検診
		上原町公民館前駐車場	15：00～15：30	
21	金	照湯温泉（小倉）	9：00～9：30	肺がん検診
		福寿園（小倉）	10：15～10：45	
26	水	小谷商店駐車場（不老泉前）	9：00～9：30	肺がん検診
		野口ふれあい交流センター（野口元町）	9：50～10：30	
11／1	火	馬場公民館	9：00～9：30	肺がん検診
		美容室ユニオンヘアー駐車場 （朝日ヶ丘団地近く）	9：50～10：20	

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。

【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）	
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
		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	
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（けい）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 ※ストッキングなど脱ぎにくい衣服は避けてください。
	無料	70・75・80・85・90・95・100歳の女性	

【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　⇒　10月16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　⇒　10月22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。

運動ボランティア養成講座 \参加者募集！/

対象　地域の公民館や所属している団体などで運動リーダーをする意欲・興味があり、６回の講座全てに参加できる人

日程・内容（全６回）※内容は変更になることがあります。
第１回 10/17（月）　運動ボランティアとは
第２回 10/24（月）　ノルディック・ウォーク
第３回 10/31（月）　ストレッチ体操＆体力測定
第４回 11/７（月）　レクリエーション
第５回 11/14（月）　脂肪燃焼の効果がある運動
第６回 11/21（月）　めじろん元気アップ体操　など

時間　10：00～11：30
場所　別府市保健センター　**定員**　15人
持ち物など　筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装・靴
※要申込み。電話で下記へ。
申・問　市健康推進課　☎２１－２１８８

ヘルスケアロボットを活用した健康増進教室

ＨＡＬ® 自立支援用腰タイプを使用して、運動に自信のない人でも専門のトレーナーが効果的なトレーニング方法を教えます。

日時　10月４日（火）、７日（金）、12日（水）、14日（金）、18日（火）、21日（金）、25日（火）、28日（金）13：30～14：30（全８回）
※初回・最終回に測定を行います。
場所　おひさまパーク（南町）
対象　50歳～65歳の別府市民　**定員**　先着５人
申込方法　ＦＡＸまたはメールで下記へ申込み
申・問　大分ロボケアセンター
☎７６－５５４３　FAX ７６－５５３７
✉contact_oit@rc.cyberdyne.jp

10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
2	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
	松井小児科医院（小）	大畑	24-1911
9	武井医院（内）	幸町	24-3411
	河野小児科医院（小）	石垣西７丁目	22-4429
10	新森内科クリニック（内）	石垣東５丁目	25-5261
	松本小児科医院（小）	北浜２丁目	23-5215
16	千馬内科医院（内）	楠町	21-0715
	古城小児科医院（小）	上人仲町	67-5566
23	つねとみ内科胃腸科クリニック（内）	中須賀本町	67-3600
	松井小児科医院（小）	大畑	24-1911
30	宮崎クリニック（内）	亀川東町	66-0022
	矢田こどもクリニック（小）	石垣東４丁目	22-9557
11／3	安倍内科医院（内）	火売	66-6780
	河野小児科医院（小）	石垣西７丁目	22-4429

別府市×タニタヘルスリンク

みんなで健活ポイント事業

募集

事業内容
（１）活動量計（首から下げる歩数計のようなもの）、またはスマホのアプリを使って歩数をはかる。
（２）市内９か所に設置している体組成計で測定し、体の状態を自分でチェック。
（３）活動量計や体組成計のデータは目で見る健康グラフとして「からだカルテ」のアプリまたはウェブで管理できる。
（４）頑張った分だけポイントがたまり、賞品と交換できる。体組成計などのタニタグッズ、温泉券、ジム利用券などからポイントに応じて選べる。

対象　18歳以上の別府市民（市内に通勤通学している人も含む）
募集内容　・活動量計（市から貸与）利用者
・アプリ利用者
ポイントがたまる期間
利用開始時から令和５年１月31日（火）まで
※賞品交換は令和５年３月～４月を予定

申込方法
活動量計（貸出無料）を希望する人
①電話で市健康推進課へ申込み
②活動量計は毎週火曜日９時～16時に市役所グランドフロア健康推進課窓口で配付

アプリ（登録無料）を希望する人
❶右記コードからウェブで申込み▶
❷申込完了後、iPhoneの人はAppStore、Androidの人はPlayストアから「からだカルテ」と「ヘルスプラネットウォーク」の２種類のアプリを検索し、ダウンロード。
その際、申込時にメールで通知されたＩＤとご自身で設定したパスワードを使用してください。

※市ホームページで活動量計の利用方法や本事業の説明動画を掲載していますので、申し込む前にご覧ください。
申・問　市健康推進課　☎２１－２１８８

別府市民対象

楽しい健康教室

要申込

▼ちょっと興味がある…年齢問わず大歓迎！

持ち物など　動きやすい服装、上履き（ノルディック・ウォークは雨天時のみ）、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

□ノルディック・ウォーク教室

日時　①10月20日（木）、②10月29日（土）
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　おひさまパーク（南町）　**定員**　各日20人
内容　ポールの使い方、ウォーキングなど

□リラクゼーション教室

①**ピラティス**　10月21日（金）18：30～19：30　おひさまパーク（南町）
②**ストレッチ**　10月26日（水）18：30～19：30　朝日大平山地区公民館（火売）
※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。　**定員**　各日15人

□脂肪燃焼教室

日時　10月25日（火）、11月8日（火）・22日（火）　18：30～19：30（全3回）　**定員**　15人
場所　朝日大平山地区公民館（火売）
内容　脂肪燃焼に効果的な運動、食事など

▼第3弾！9月26日（月）～受付開始

6月におひさまパーク、8月に朝日大平山地区公民館で行った教室と同じ内容。
12月からは別府市保健センターでも開催予定。
参加は1人につきいずれかの場所1か所のみ。
場所　北部地区公民館（上人ケ浜町）
持ち物など　動きやすい服装、上履き、筆記用具、タオル、飲み物
申込方法　電話で各問合先へ申込み

□転倒予防教室

日時　10月12日（水）・28日（金）、11月9日（水）・25日（金）、12月9日（金）・21日（水）　10：00～11：00（全6回）　**定員**　15人
対象　65歳以上で6回全てに参加できる人
内容　筋力アップの体操、食事・口腔（くう）ケアの講話など
申・問　総合ケアセンターくろき（市委託）　☎８４－７１６５

□脳が元気になる教室

日時　10月6日（木）・13日（木）・27日（木）、11月10日（木）・17日（木）・24日（木）　10：00～11：00（全6回）　**定員**　15人
対象　65歳以上で6回全てに参加できる人
内容　認知力アップの方法、認知症予防の生活習慣など
申・問　元気づくり支援研究会（市委託）　☎０９０－４９９４－４１２６

お誕生日おめでとう！　すくすく1さい　10月生まれ

〈〉内は誕生日です

大園　季空（きあ）ちゃん（大観山町）〈1日〉

范　檸萱（ねいけん）ちゃん（石垣東1丁目）〈2日〉

安達　怜央（りょう）ちゃん（山の手町）〈5日〉

井上　玄稀（げんき）ちゃん（南立石板地町）〈7日〉

山中　結愛（ゆあ）ちゃん（光町）〈9日〉

久保　杏菜（あんな）ちゃん（東荘園）〈14日〉

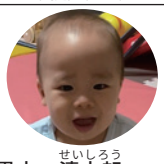
青井　綾音（あやね）ちゃん（実相寺）〈15日〉

古庄　詩葉（うたは）ちゃん（南的ヶ浜町）〈16日〉

後藤　穂香（ほのか）ちゃん（鶴見）〈22日〉

清原　柚葉（ゆずは）ちゃん（南荘園町）〈24日〉

林　咲花（さな）ちゃん（中島町）〈25日〉



黒木　清士朗（せいしろう）ちゃん（西野口町）〈26日〉

浜崎　桜子（さくらこ）ちゃん（扇山）〈28日〉

阿部　心咲（みさき）ちゃん（扇山）〈31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市秘書広報課窓口に写真を持参
締　　切　誕生月の前月7日※休日の場合は前開庁日【11月号締切10月7日（金）】
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