

## 7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ので、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      |
|----|-------------------------------|--------|---------|
| 2  | 宮崎クリニック(内)                    | 亀川東町   | 66-0022 |
|    | 河野小児科医院(小)                    | 石垣西7丁目 | 22-4429 |
| 9  | 畑病院(内)                        | 中島町    | 21-1371 |
|    | 古城小児科医院(小)                    | 上人仲町   | 67-5566 |
| 16 | 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 |
|    | 矢田こどもクリニック(小)                 | 石垣東4丁目 | 22-9557 |
| 17 | 別府駅ゆのまち内科・胃と腸クリニック(内)         | 駅前町    | 76-8500 |
|    | 松井小児科医院(小)                    | 大畑     | 24-1911 |
| 23 | 安倍内科医院(内)                     | 火売     | 66-6780 |
|    | 衛藤小児科医院(小)                    | 荘園     | 85-7881 |
| 30 | 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 |



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)

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

| 日  | 曜 | 場所                                    | 時間          |
|----|---|---------------------------------------|-------------|
| 6  | 木 | 九州電力(株)別府営業センター/<br>九州電力送配電(株)別府配電事業所 | 9:30～11:30  |
| 9  | 日 | ゆめタウン別府                               | 9:30～12:00  |
| 30 | 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。

ノルディック・ウォークに興味があるけど  
まずは試してみたいという人へ。

### ノルディック・ウォークポールの貸出事業

対象 別府市に住民票のある人

貸出期間 原則、土日祝日を含む2週間以内

申込み・貸出場所 市健康推進課(市役所グラウンドフロア)、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)

申込方法 上記申込み・貸出場所にある申請書に記入し、申請者の本人確認書類を提示してください。

※ポールの数に限りがあるため、在庫がない場合は申請時に貸し出しできません。その場合は予約を取り、返却があったときに受付順に貸し出します。

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

## 熱中症を防ぎましょう

熱中症を防ぐためには、水分補給と暑さを避け、それぞれの場所に応じた対策をとることが重要です。

熱中症患者のおおよそ半数は65歳以上の高齢者で、特に注意が必要です。



### 熱中症予防のポイント

- ・室内でも屋外でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう(水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう)
- ・扇風機やエアコンで温度調節、室温をこまめに確認
- ・帽子着用、日傘・日陰を利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える
- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
- ・保冷剤、水、冷たいタオルなどで体を冷やす など

大分県内では毎年7月～9月に、外出先で体調に異変を感じたときなどに暑さをしのげる「熱中症一時休憩所」を設置しています。市内には50か所程度ありますのでご活用ください。詳細は県ホームページへ。

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

## みんなでラジオ体操をしませんか

夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会はNHKラジオ第1で全国に生放送されます。夏休みのラジオ体操は日本の夏の風物詩となっています。ぜひご参加ください。

日時 8月17日(木) 6:00～

場所 別府公園

詳細はこちら▶

※市報8月号で詳しくお知らせします。

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188



## ヘルスメイトによる減塩料理教室

日時 7月14日(金)、20日(木) 10:00～12:00

場所 別府市保健センター 参加費 500円

対象 別府市在住の人 定員 各日先着12人

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

申込方法 7月3日(月)から申込開始。電話で下記へ。

※両日参加もできますが、申込多数の場合は1日のみの参加になります。

☎・☎ 別府市食生活改善推進協議会事務局(市健康推進課) ☎ 21-2188

## 今月のクイズ

問題 別府の大規模な夏祭り開催!  
べっぴん〇〇〇まつり(ヒント:裏表紙)

応募方法 『①答え(○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、応募フォームまたははがきでお送りください(1人1回)。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代えさせていただきます。こちらから

宛先 〒874-8511

別府市秘書広報課

締切 7月21日(金) 必着

5月号の答えは「アルゲリッチ」でした。

たくさんのご応募

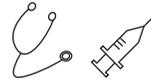
ありがとうございました。

こちらから  
応募▼





# 7月の健診だより



市健康推進課 ☎ 21-2188

## 7月のがん検診・特定健診

| 健診センター   | 場所・予約・問合先  | 強化日程   | 特記事項                                |
|--|--|--|-------------------------------------|
| <b>要予約</b><br>右記日程以外でも健診を実施しています。予約・詳細は各健診センターへ。<br>※健診センターは「マイナ保険証」に対応していません。 | 大分総合健診センター(OHC)<br>(北石垣深町851番地)<br>☎0120-947-734 | 1日(土)、8日(土)、<br>15日(土)、18日(火)、<br>22日(土)、29日(土)              | 胃がん検診実施の人には選べる特典を進呈(食事券またはMRI検査優待券) |
|  | 別府市医師会地域保健センター<br>(西野口町)<br>☎23-2279             | 20日(木) 8:30~10:30<br>25日(火) 13:00~15:00<br>30日(日) 8:30~10:30 | 子宮頸がん検診は女性医師、乳がん検診は女性技師の実施日があります    |
|  | 大分県厚生連健康管理センター<br>(緑丘町) ☎75-6154                 | 3日(月)、5日(水)、<br>10日(月)、31日(月)                                | 特定健診とがん検診をセットで申し込むと管理栄養士監修の昼食が付きます  |

| 集団健診  | 日時                   | 場所    | 内容   |
|---|----------------------|-------|--|
| <b>要予約</b><br>7月6日(木)までに電話で下記へ申込み。<br>☎市健康推進課<br>☎21-2188 | 15日(土)<br>9:00~10:00 | 鶴見小学校 | 肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、骨粗しょう症<br>※乳がん検診は定員あり |

| 肺がん検診   | 日程          | 時間          | 場所                |
|---|-------------|-------------|-------------------|
| <b>予約不要</b><br><br>○肺がん検診車で検診ができない障がいのある人は下記で受診できます(要予約)。<br><b>検診時間</b><br>9:00~16:00<br>(土日祝日除く)<br><b>場所・☎</b><br>別府市医師会地域保健センター<br>☎23-2279 | 3日(月)       | 9:30~10:30  | セブンイレブン別府北中店      |
|   |             | 11:00~11:30 | 新別府公民館            |
|   | 4日(火)       | 9:00~10:00  | 上野口町二区公民館         |
|   | 11日(火)      | 9:00~9:30   | 乙原公民館             |
|   |             | 19日(水)      | 9:00~9:30         |
|   | 10:00~10:30 |             | ローソン別府亀川四の湯町店     |
|   | 26日(水)      | 9:00~9:30   | 浜田温泉第2駐車場(亀川浜田町)  |
|   |             | 10:00~10:30 | 亀の甲広場(亀川中央町)      |
|   | 8/1(火)      | 9:00~9:30   | 鉄輪温泉地区駐車場 旅館みゆき屋横 |
|   |             | 10:00~10:30 | ケアハウス楼蘭(北鉄輪)      |
| 8/2(水)  | 9:30~10:00  | 天間公民館       |                   |

| 健診の内容               |  | 受診は別府市に住民票がある人に限ります。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回のみです(肝炎ウイルス検診は一生に1回のみ)。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。<br><br>※次の人は自己負担金が免除されます。健診時に各種証明書を必ずお持ちください。健診当日にお持ちいただけない場合は免除になりません。<br>①70歳以上の人(今年度70歳になる人も含む):年齢が確認できるもの<br>②生活保護受給者:診療依頼証<br>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:<br>令和5年度(令和4年分)の所得税額証明書<br>④満65~69歳で特定の障がいなどによる後期高齢者医療被保険者:後期高齢者医療被保険者証 |
|---------------------|--|---|
| 各種健診                | 対象(令和6年3月31日時点の年齢)                           |   |
| 肺がん、胃がん、大腸がん、肝炎ウイルス | 40歳以上  |   |
| 乳がん                 | 40歳以上の女性                                     |   |
| 子宮頸がん               | 20歳以上の女性                                     |   |
| 骨粗しょう症              | 40・45・50・55・60・65・70・75・80・85・90・95・100歳…の女性 |   |
| 前立腺がん               | 50歳以上の男性                                     |   |
| 特定健診                | 40~74歳の別府市国民健康保険、大分県後期高齢者医療保険の加入者等           |   |



### 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** 保健師、助産師

#### ■こどもの発達相談 ☎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** 7月5日(水)、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。

#### ■離乳食スタート講座 ☎21-1117

**日時** 7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)

#### ■離乳食講習会 ☎21-1117

**日時** 7月20日(木) 10時30分～  
**対象** 概ね9～11か月児の保護者(先着15組)

※離乳食スタート講座と離乳食講習会は  
 ウェブ予約も  
 できます▼



#### ■健診結果・栄養相談 ☎21-2188

**日時** 7月20日(木)、21日(金) 24日(月) 9時～15時30分  
 ※1人1時間程度。血管年齢チェックもできます。

**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** 7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)  
 ※7月12日(水)までに申込み。

**申請** 市介護保険課  
 ☎21-1463

#### 介護者教室

**日時** 7月8日(土) 13時～  
**場所** 総合ケアセンター 泰生の里(明礬)  
**対象** 在宅で高齢者を介護

している人、福祉に興味がある人など  
**内容** 熱中症・脱水症予防について

**問** 別府ナーシングホーム 泰生園 ☎(66)9988

#### 依存症家族の交流会 「家族のつどい」

アルコール・薬物・ギャンブル依存症問題を抱えるご家族への情報共有や気持ちの分かち合いをします。  
**日程** 毎週第2火曜日 14時～15時

**定員** 各回先着7人(無料)  
**申込方法** 参加月の第1金曜17時までに電話で左記へ。

**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

#### 7月の心の健康相談会

**日時** 7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** ●●● 東部保健所 ☎(67)2511

#### こころの電話相談(予約不要)

**日時** 7月6日(木) 13:00～16:00、  
 8月3日(木) 13:00～16:00  
**相談電話** 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。

#### こころの相談会(要予約)

**日時** 7月13日(木) 13:00～16:00 先着2人  
 7月27日(木) 9:00～12:00 先着2人  
**場所** 別府市保健センター  
**申込方法** 前日までに電話で下記へ(匿名可)。  
**申・問** 市健康推進課 ☎21-2188

#### 小学4年生・中学2年生の健康チェック

生活習慣病をもつ子どもが増加しています。健診は自分の体を知り、生活習慣を見直す良い機会です。ぜひ受診しましょう。  
**対象** 別府市に住民票のある小学4年生、中学2年生  
**期間** 7月1日(土)～9月30日(土)  
**場所** 市内指定医療機関 健診料 無料  
**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  
 ※中学2年生の希望者にはピロリ菌の検査もできます。指定医療機関など詳細は個別通知をご確認いただくか、下記へお問い合わせください。  
**問** 市健康推進課 ☎21-1117

#### 7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                       | 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・フッ化物塗布☆・計測など     | 受診方法 郵送で案内が届いてから予約<br>持ち物 アンケート用紙、母子健康手帳、バスタオルなど |
| 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 | ☆フッ化物塗布は希望者のみ。希望する人は水またはお茶をお持ちください。              |