

# 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。

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 (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 (日・祝)	別府駅前クリニック(内)	北浜1丁目	25-3030
	別府中央病院(外)	北的ヶ浜町	24-0001
	古城小児科医院(小)	上人仲町	67-5566
	高木眼科医院(眼)	駅前町	23-1230
2日 (月・休)	別府駅前クリニック(内)	北浜1丁目	25-3030
	中村病院(外)	秋葉町	23-3121
	松井小児科医院(小)	大畑	24-1911
	北浜眼科クリニック(眼)	北浜1丁目	22-5560
3日 (火)	別府駅前クリニック(内)	北浜1丁目	25-3030
	しん整形外科リハビリテーション&スポーツクリニック(外)	東荘園	23-4976
	内田病院(外)	末広町	21-1341
	松本小児科医院(小)	北浜2丁目	23-5215
	北浜眼科クリニック(眼)	北浜1丁目	22-5560

## 日曜・祝日

日	医療機関名	所在地	電話
8	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
9	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
15	いとう循環器・麻酔科クリニック(内) <small>※12月20日変更</small>	石垣西7丁目	24-1002
	衛藤小児科医院(小)	荘園	85-7881
22	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
29	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
2/5	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
	古城小児科医院(小)	上人仲町	67-5566

＼歯の急患／

## 1月1日～3日の休日当番歯科

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(日・祝)	荘園豊田歯科	鶴見7組	22-1611
2日(月・休)	ガーデン歯科クリニック	南立石一区	22-4618
3日(火)	別府口腔保健センター	西野口町	21-5657



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
3	火	ゆめタウン別府	9:30～12:00 13:30～16:00
17	火	JR別府駅	10:00～11:30 13:00～16:00
18	水	市上下水道局	14:00～16:30
29	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。

### 1～2月は「はたちの献血」キャンペーン

全国的に30歳以下の献血者が年々減少しています。若い世代の皆さん、献血にご協力をお願いします。

### 楽しい健康教室

#### リラクゼーション教室 バレトン

ちょっと興味がある…年齢問わず大歓迎！バレトンは脂肪燃焼効果が期待できます。

日時・場所

①1月20日(金) 18:30～19:30 北部地区公民館(上人ヶ浜町) ※1月5日(木)から申込開始

②1月25日(水) 18:30～19:30 別府市保健センター ※1月4日(水)から申込開始

対象 別府市民 定員 各15人

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装・靴、北部地区公民館は上履きが必要

申込方法 ①②それぞれ要申込み。電話で下記へ。

☎・☎ 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) ※要予約

◇無料歯周病検診…土曜日 13:00～16:30、

日曜日 9:00～11:30、13:00～16:30

◇口腔がん検診…

月～金曜日 9:00～11:30、13:00～16:00

場所・☎・☎ 別府市歯科医師会 ☎ 21-5657

**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  
 言葉が遅いなどの相談や動きが激しい、人見知りなどのかわり方の相談

日時 1月18日(水)、19日(木)  
 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24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25日(水)、26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)

■**健診結果・栄養相談会**

☎(21)2188

日時 1月23日(月)～25日(水)  
 9時～15時30分

持ち物 健診結果  
 対象 健診受診者  
 ※血管年齢チェックもできます。

■**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、家族の引きこもりなどの相談

日時・定員

・1月12日(水) 13時～16時

2人(先着順)

・1月26日(水) 9時～12時

2人(先着順)

※前日までに申込み(匿名可)

相談員 公認心理師

■**こころの電話相談**

日時 ①1月5日(木) 18時～21時、②2月2日(木)

13時～16時

※1人30分程度。ほかの人が相談の場合、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

市健康推進課

☎(21)2188

■**1月の心の健康相談会**

日時 1月10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 1月21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)

申問 市介護保険課

☎(21)1463

※1月18日(水)までに申込み。

☎(21)1463

☎(21)1463

☎(21)1463

☎(21)1463

■**高齢者肺炎球菌予防接種費用助成**

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。  
**助成期限** 令和5年3月31日(金)  
**対象者** 令和4年4月1日～令和5年3月31日の間に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人  
 ※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

下記の人<sup>①</sup>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。  
 ①生活保護受給者 診療依頼証  
 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  
 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

**接種方法** 指定医療機関での個別接種  
 ※詳細は9月に郵送した通知や市ホームページをご覧になるか、下記へお問い合わせください。  
 市健康推進課 ☎21-1117

■**慢性腎臓病(CKD)予防講座**

慢性腎臓病は私たちの生活をおびやかす新たな国民病です。コロナによる「フレイル(虚弱)」も増えています。フレイル予防の観点からCKD対策を考えてみませんか。

日時 1月23日(月) 15:00～16:30

場所 朝日大平山地区公民館(火売)

内容・講師

- ・「わがまちの強みはココだ!(仮)～朝日大平山地区の健康状態～」市健康推進課 保健師
- ・「フレイル予防からみたCKD対策～運動療法と社会参加～(仮)」別府医療センター腎臓内科医長 菊池秀年先生

定員 先着30人

申込方法 1月5日(木)から申込開始。電話で下記へ。

※参加者にはフレイルチェックシートを配布します。

※2月に北部地区公民館(上人ヶ浜町)でも同様の内容で実施予定

市健康推進課 ☎21-2188

## 1月の健診だより

### ◆ 健診センター ※平日及び一部土日に実施。要予約。

<ul style="list-style-type: none"> <li>各種がん検診などを同日に受診できます。</li> <li>土日の健診は日程変更する場合があります。</li> <li>詳細は各健診センターへ</li> </ul>	健診センター		予約・問合せ	土日の健診日
	大分県厚生連健康管理センター(緑丘町)		23-7112	1月28日(土)
	大分総合健診センター(OHC)(上人ヶ浜町)		0120-947-734	毎週土曜日
	別府市医師会地域保健センター(西野口町)		23-2279	1月29日(日)

### ◆ 集団健診 ※要予約 ☎・📞 市健康推進課 ☎21-2188

<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>大腸がん検診の予約は検診日の7日前(閉庁日の場合はその前日)まで</li> <li>21日の健診はウェブ予約もできます▶</li> </ul> 	日	曜	場所	時間	内容
	11	水	上田の湯町公民館	10:30~11:30	肺がん検診
			別府市中央公民館	14:30~15:30	
	21	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、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

- 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。

料金などは市報4月号と一緒に配布した「べっぴん健診ガイド」や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ください。  
ホームページはこちら▶



各種健診	対象
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
骨そしょう症	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

- ※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お持ちください。
- 70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
  - 生活保護受給者：診療依頼証
  - 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
  - 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：後期高齢者医療被保険者証

### フレイル予防に /

#### 募集 ヘルスマイトによる減塩料理教室

ヘルスマイト(食生活改善推進員)とは食を通じた健康づくり、食育の担い手として地域で活動するボランティアのことです。減塩に興味がある人、ぜひ一緒においしい減塩料理を作りませんか。

日時 1月19日(木) 10:00~12:00

場所 別府市保健センター 参加費 300円

対象 別府市在住の人、定員5人

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、料理を持ち帰る容器

試食はなし。  
調理したものは持ち帰ります。

申込方法 1月12日(木)までに電話で下記へ申込み

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

#### 医療従事者・調理師は届出が必要です

医療従事者・調理業務に従事している調理師は、2年ごとに氏名・住所などの状況を届け出ることが義務付けられており、今年はその届出の年にあたります。期限までに届出をお願いします。

提出期限 令和5年1月16日(月)

提出先 住所地または就業地を管轄する保健所・保健部

※令和4年12月31日現在の状況を届け出てください。届出票は大分県ホームページからダウンロードできます。

☎ 東部保健所健康安全企画課 ☎67-2511

ゆったりストレッチ教室 (1~3月開催分)

二次募集 別府市民対象

場所	曜日・時間	参加可能日
南部地区公民館体育室	火 14:00 ~ 14:45	1/24 ~
	木 10:00 ~ 10:45	1/26 ~
西部地区公民館体育室	月 9:30 ~ 10:15	1/23 ~
	水 15:30 ~ 16:15	1/25 ~
中部地区公民館体育室	月 10:45 ~ 11:30	1/23 ~
	木 12:50 ~ 13:35	1/26 ~
朝日大平山地区公民館体育室	月 14:00 ~ 14:45	1/23 ~
	水 9:30 ~ 10:15 10:45 ~ 11:30	1/25 ~
北部地区公民館体育室	火 9:30 ~ 10:15	1/24 ~
	金 13:00 ~ 13:45	1/27 ~
野口ふれあい交流センター体育室	月 15:00 ~ 15:45	1/23 ~
	金 9:30 ~ 10:15 10:45 ~ 11:30	1/27 ~

申込方法 往復はがきに参加者氏名・日中連絡がとれる電話番号・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)で下記へ郵送。電話受付はしません。1月12日(木)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1月中旬頃に返信用はがきで連絡します。  
☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

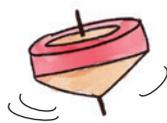
ノルディック・ウォーク教室

日程 ①1月14日(土)、②1月26日(木)  
時間 10:00 ~ 11:30  
場所 北部地区公民館(上人ヶ浜町) \ リピーター 続出中! /  
定員 各20人  
申込方法 ①②それぞれ要申込み。電話で下記へ。  
※定員に達している場合はお断りすることがあります。  
☎・☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

1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 13:00 ~ 14:30
1歳6か月児健康診査	問診・診察・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」 をご確認のうえ受診してください。
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	

お誕生日おめでとう! すくすく1さい 1月生まれ <> 内は誕生日です

 のぞみ 松崎 希実 ちゃん (西野口町) <3日>	 みつぎ 霜田 充希 ちゃん (南立石生目町) <4日>	 すい 矢野 瑞 ちゃん (石垣西9丁目) <4日>	 なぎ 田島 凧 ちゃん (石垣東8丁目) <7日>	 いおり 田島 衣菜 ちゃん (石垣東8丁目) <7日>	
	 みゆ 若林 美侑 ちゃん (照波園町) <9日>	 うた 宮下 詩 ちゃん (亀川中央町) <11日>	 のぞみ 長田 望叶 ちゃん (光町) <12日>	 ゆいこ 久保 結衣子 ちゃん (中須賀本町) <13日>	
	 しゅう 柴山 修羽 ちゃん (上人ヶ浜町) <15日>	 あんな 加藤 杏奈 ちゃん (天満町) <18日>	 ももな 高田 桃菜 ちゃん (北鉄輪) <24日>	 ひかり 林 ひかり ちゃん (桜ヶ丘) <26日>	 あおい 土谷 碧依 ちゃん (石垣東2丁目) <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【2月号締切 1月6日(金)】  
☎ 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