

参加者募集

別府市×タニタヘルスリンク  
みんなで健活ポイント事業

**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)の利用者、  
アプリ(自分のスマホにダウンロード)の利用者  
※それぞれの募集上限に達し次第締切  
**実施期間** 7月1日(土)～12月31日(日)  
※賞品交換は令和6年2月～3月を予定  
**申込方法** 10月31日(火)までに下記のいずれかの方法で申込み※以前から参加している人は申込み不要  
◎活動量計を希望する人  
市役所グランドフロア健康推進課へお越しください。  
◎アプリを希望する人  
①右記コードから申込み▶  
②申込完了後、「からだカルテ」と「ヘルスプラネットウォーク」の2種類のアプリをダウンロード  
※詳細は市ホームページをご確認ください。



けんこう  
「健幸弁当」一緒に開発しませんか

別府市ではおいしくて健康的な健幸弁当と一緒に開発してくれる事業者を大募集しています。  
市の管理栄養士が栄養価計算、おいしくエネルギーカット・減塩するコツなど、開発までを全力サポートし、市民の皆様に向けてPRします!  
**健幸弁当とは...** エネルギー 700kcal 未満、  
塩分 3.0 g 以内、野菜のおかずが1品以上の健康的でおいしいお弁当  
**対象** 市内でお弁当を販売している業者または、  
テイクアウト可能な飲食店  
**応募方法** 9月11日(月)から10月31日(火)までの9時～17時(土日祝日を除く)に電話で下記へ。

ノルディック・ウォーク教室

**日時** 9月28日(木)、10月12日(木)、26日(木)  
10:00～11:30(全3回)  
**場所** 北部地区公民館(上人ヶ浜町) **定員** 15人  
**対象** 65歳以上の別府市民で原則全日程に参加できる人  
**内容** ノルディックポールを使って歩きます。  
**申込方法** 9月15日(金)までに電話で下記へ。  
※応募多数の場合は、令和5年度に初めて参加する人を優先して抽選をします。

申・問 市健康推進課 ☎21-2188



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	都合により変更になることがあります。
5	火	JR別府駅	10:00～11:30 13:00～16:00	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。
7	木	別府市上下水道局	14:00～16:30	
17	日	ゆめタウン別府	9:30～12:00 13:30～16:00	
26	火	別府市役所	9:30～16:30	

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  
問 市健康推進課 ☎21-2188

日	医療機関名	所在地	電話
3	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
	矢田こどもクリニック(小)	石垣東4丁目	22-9557
10	別府駅ゆのまち内科・胃と腸クリニック(内)	駅前町	76-8500
	衛藤小児科医院(小)	荘園	85-7881
17	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
18	千馬内科医院(内)	楠町	21-0715
	松本小児科医院(小)	北浜2丁目	23-5215
23	宮崎クリニック(内)	亀川東町	66-0022
	古城小児科医院(小)	上人仲町	67-5566
24	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
10/1	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
	矢田こどもクリニック(小)	石垣東4丁目	22-9557

ヘルスマイトによる減塩料理教室

**日時** 9月22日(金)、27日(水) 10:00～12:00  
**場所** 別府市保健センター **対象** 別府市在住の人  
**定員** 各12人(先着順) **参加費** 500円  
**持ち物** エプロン、三角巾、マスク  
**申込方法** 9月4日(月)から申込開始。電話で下記へ。  
申・問 別府市食生活改善推進協議会事務局  
(市健康推進課) ☎21-2188

がん検診キャンペーン

2人1組でがん検診を受診して応募すると、抽選で豪華賞品、応募者全員に健康アプリおおいた歩得500ポイントをプレゼント! 詳細はこちら▼  
**応募期限** 令和6年2月7日(水)  
問 大分県健康づくり支援課  
☎097-506-2676  
市健康推進課 ☎21-2188



ダニに注意!

マダニにかまれると重症熱性血小板減少症候群(SFTS)や日本紅斑熱などに感染することがあります。山や草むらで活動するときは長袖・長ズボン・帽子や手袋を着用するなど肌の露出を少なくし、ダニにかまれないように注意しましょう。マダニ対策はこちら▶  
問 市健康推進課 ☎21-1117



# 10月2日(月) 朝日大平山地区に大分県厚生連健康管理センター行きの健診送迎車(無料)がやってきます

## 当日の流れ

- ① 9:00 朝日大平山地区公民館
- ② 9:10 ドラッグストア・モリ鶴見店
- ③ 9:25 セブンイレブン北中店
- ④ 厚生連健康管理センター到着、健診受診
- ⑤ 健診・昼食終了後、12:00(予定) 厚生連出発
- ⑥ セブンイレブン北中店→ドラッグストア・モリ鶴見店→朝日大平山地区公民館

**申込方法** 送迎場所(朝日大平山地区公民館、ドラッグストア・モリ鶴見店、セブンイレブン北中店のどれかひとつ)と健診項目(肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん・骨粗しょう症・肝炎ウイルス・特定健診など)を選んで、9月15日(金)までに電話で下記へ申込み。

※3か所の乗車場所に車は停められません。乗車場所までは公共交通機関などをご利用ください。各乗車場所に直接のお問い合わせはご遠慮ください。

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

## 9月の健診だより

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

### 9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> 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。 ※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) (北石垣深町851番地) ☎ 0120-947-734	2日(土)、9日(土)、 16日(土)、19日(火)、 30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 (西野口町) ☎ 23-2279	21日(木)、26日(火)、 28日(木)	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 (緑丘町) ☎ 75-6154	11日(月)、19日(火)、 26日(火)	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

### 肺がん検診

予約不要

○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)。

#### 検診時間

9:00~16:00  
(土日祝日除く)

#### 場所・申・問

別府市医師会地域保健センター  
☎ 23-2279

日程	時間	場所
1日(金)	13:30~14:30	ダイレックス別府幸町店東側駐車場(幸町公民館横)
7日(木)	9:30~10:00	山の口公民館
	10:30~11:00	椿公民館(東山2区)
13日(水)	9:00~10:00	朝見1丁目2区公民館
	10:30~11:00	おひさまパーク(南町)
21日(木)	9:30~10:30	みどりの相談所(南立石公園)
	13:30~14:00	鶴見園公園(西部地区公民館南側横)
26日(火)	9:00~9:30	南立石2区集会所
	10:00~10:30	ローソン別府生目店(南立石生目町)
27日(水)	9:00~10:00	中須賀公民館(中須賀本町)
28日(木)	9:00~9:30	平田町・照波園町公民館裏側駐車場
	10:00~10:30	ローソン別府上人南店
29日(金)	12:30~13:30	扇山矢田歯科医院駐車場
10/2(月)	13:30~14:30	ゆめタウン別府店
10/4(水)	9:00~10:00	光の園団地集会所(荘園北町)
10/5(木)	9:30~10:30	セブンイレブン別府大畑店

### 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。

料金などは市報4月号と一緒に配布した「別府市民健康特集号」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。



※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。

- ① 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
- ② 生活保護受給者: 診療依頼証(当該月の印があるもの)
- 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:  
令和5年度(令和4年分)の所得・税額証明書
- 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など

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。

■こどもの発達相談会

☎(21)11117  
 日時 9月6日(水)、12日(火)、20日(水)、29日(金) 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)11117  
 日時 9月26日(火)  
 13時30分～14時  
 対象 概ね3～5か月児の保護者(先着15組)

■離乳食講習会

☎(21)11117  
 日時 9月13日(水)  
 10時30分～11時  
 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▼  


■育児相談

☎(21)11117  
 日時 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 保健師など  
 ■健診結果・栄養相談会

☎(21)21888  
 日時 9月21日(木)、25日(月)、26日(火) 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

慢性腎臓病予防講座

日時 9月25日(月)  
 15時～16時(予約不要)  
 場所 南部地区公民館(浜脇1丁目)

内容 腎機能に関する検査結果の見方、CKD重症化因子の管理目標値、講師 大分県厚生連鶴見病院 腎臓内科部長 有馬誠先生  
 ※別府市みんなで健活ポイント事業参加者にはポイント付与あり  
 市健康推進課 ☎(21)21888

9月の心の健康相談会

日時 9月12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)25111

9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) ☎21-11117

種類(対象月齢)	日時	内容	受付時間
1歳6か月児健康診査(令和4年3月生)	22日(金)	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(令和3年3月生)	19日(火)	問診・歯科健診・フッ化物塗布(希望者)・計測など	受診方法 郵送で案内が届いてから予約
3歳5か月児健康診査(令和2年4月生)	8日(金)	問診・診察・歯科健診・計測・尿検査・視覚検査など	※対象月以前に生まれた人で健診を受けていない人も受診できます。

9月10日～16日は自殺予防週間です

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。大切な人の命を守るために私たちができることを考える機会にしましょう。

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。悩み事がある人の相談をお待ちしています。

相談・問 市健康推進課 ☎21-21888 ✉yu-kokoro@city.beppu.lg.jp

▼電話やSNS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
	こころの電話(大分県こころとからだの相談支援センター)	☎097-542-0878	平日 9時～12時、13時～16時
	#いのちSOS	☎0120-061-338	日・月・火・金曜日 24時間対応 水・木・土曜日 6時～24時
	よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間対応
SNS	大分県こころの相談	LINE【@913kaiae】	水・金曜日 19時～22時
	こころのほっとチャット	LINE、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50分
	生きづらびっと	LINE【@yorisoi-chat】	月・水・金曜日 11時～22時 火・木・日曜日 17時～22時 土曜日 11時～16時