

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ったトレーニングです。
 日時 11月14日(火)、17日(金)、21日(火)、
 24日(金)、28日(火)、12月1日(金)、5日(火)、
 8日(金) 18:30～19:30 (全8回)
 ※初回・最終回に測定を実施します。
 対象 20歳代～60歳代の別府市民 定員 5人
 申込方法 FAX またはメールで下記へ。
 場所・☎・📠 大分ロボケアセンター(内籠)
 ☎76-5543 FAX76-5537
 📧contact_oit@rc.cyberdyne.jp

湯のまちクッキング教室

野菜をたっぷり使うコツを学びませんか。
 日時 11月30日(木) 10:00～13:00 
 場所 別府市保健センター
 定員 16人(申込多数の場合は抽選)
 参加費 500円 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
 申込方法 11月6日(月)8:30～17日(金)17:00
 までの間に電話で下記へ。
 ☎・📠 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 11月22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 先着12人
 参加費 500円 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
 申込方法 11月6日(月)8:30から受付開始。
 電話で下記へ。
 ☎・📠 別府市食生活改善推進協議会事務局
 (市健康推進課) ☎21-2188

シニア向け介護予防フットケア(要予約)

巻き爪や厚い爪などで、自分で爪を切ることが困難な人の爪を切ります。タコやウオノメなどの足のトラブル相談もできます。
 場所・日程 
 ①湯都ピア浜脇 11月6日(月)、9日(木)
 ②不老泉 11月8日(水)、10日(金)、13日(月)
 時間 10:00～17:00 ※清掃時間を除く。
 料金 1,000円(1回40分) ※初回の人に限り。
 対象 65歳以上の人 申込方法 電話で下記へ。
 ☎・📠 介護予防フットケア 堀
 ☎080-6445-8235

11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
3	新森内科クリニック(内)	石垣東5丁目	25-5261
	河野小児科医院(小)	石垣西7丁目	22-4429
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
	松本小児科医院(小)	北浜2丁目	23-5215
12	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
	衛藤小児科医院(小)	荘園	85-7881
19	別府駅ゆのまち内科・胃と腸クリニック(内)	駅前町	76-8500
	古城小児科医院(小)	上人仲町	67-5566
23	荘園内科クリニック(内)	東荘園	27-3800
	矢田こどもクリニック(小)	石垣東4丁目	22-9557
26	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
12/3	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
	河野小児科医院(小)	石垣西7丁目	22-4429

 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
19	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。

追加募集

ゆったりストレッチ教室

◆各地区公民館体育室

令和6年2月29日(木)まで実施
 ※12月25日～令和6年1月8日はお休み。

場所	曜日・時間			
南部地区公民館体育室	火	14:00～14:45	木	10:00～10:45
西部地区公民館体育室	月	9:30～10:15	水	15:30～16:15
中部地区公民館体育室	木	12:50～13:35		
朝日大平山地区公民館体育室	月	14:00～14:45	水	9:30～10:15
				10:45～11:30
北部地区公民館体育室	火	9:30～10:15	金	13:00～13:45

◆野口ふれあい交流センター体育室

令和5年12月22日(金)まで実施
 ※改修工事のため3か月間の開催

曜日・時間			
月	15:00～15:45	金	9:30～10:15 10:45～11:30

申込方法 希望する教室を1か所選んで電話で下記へ。※現在参加中の方は申込みできません。
 ☎・📠 市健康推進課 ☎21-2188

11月の健診だより

市健康推進課 ☎21-2188

11月のがん検診・特定健診

健診センター	場所・予約・問合せ	強化日程	特記事項
要予約 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	4日(土)、11日(土)、 18日(土)、21日(火)、 25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	8日(水)、14日(火)、 20日(月)	胃がん検診を実施した人に食事券をお渡しします
	大分県厚生連健康管理センター (緑丘町) ☎75-6154	9日(木)、14日(火)、 20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 要予約 ※電話で右記へ申込み。 ☎・☎ 市健康推進課 ☎21-2188

日程	時間	場所	内容
4日(土)	9:00~10:00	亀川小学校	肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん(定員あり)、骨粗しょう症
11日(土)	8:30~10:00	別府市保健センター	特定健診、肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん(定員あり)、骨粗しょう症、前立腺がん、肝炎ウイルス

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別府市医師会地域保健センター☎23-2279へお問い合わせを。

日程	時間	場所
9日(木)	9:30~10:00	古市第二温泉
	10:30~11:00	小坂公民館(新館)
10日(金)	9:30~10:00	人権啓発センター(石垣東10丁目)
13日(月)	9:00~9:30	馬場公民館
	10:00~10:30	美容室ユニオン・ヘアースタジオ(朝日ヶ丘団地近く)

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▶](#)



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

※次の方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。健診当日にお持ちでない場合は免除になりません。

- 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(当該月の印があるもの)
- 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
- 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

11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(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5月生)	24日(金)	問診・診察・歯科健診・計測など	13:15~14:30
2歳6か月児歯科健診・相談(令和3年5月生)	21日(火)	問診・歯科健診・フッ化物塗布☆・計測など	
3歳5か月児健康診査(令和2年6月生)	10日(金)	問診・診察・歯科健診・計測・尿検査・視覚検査など	13:00~14:30

受診方法 要予約。郵送で案内が届いてから予約して受診してください。※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。☆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。

健康推進課の相談等

場所 別府市保健センター
 申込方法 事前に電話で左記へ申込み。
 ① 市健康推進課
 ☎(21)1117

■育児相談

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

日時 11月15日(水)、29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

日時 11月28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

日時 11月22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

もできません。こちらから▼



こころの相談

■電話相談(予約不要)

日時 11月2日(木) 13時～16時
 ・12月7日(水) 18時～21時

相談先 メンタルケアスペースNECO

☎070(1068)2766

※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。

■相談会(要予約)

日時 11月9日(木) 13時～16時、30日(水) 9時～12時

場所 別府市保健センター

定員 各2人(先着順)
 申込方法 前日までに電話で左記へ(匿名可)。

① 市健康推進課

☎(21)2188

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 11月18日(土)

13時30分～15時30分
 場所 野口ふれあい交流セ

センター(野口元町)費用 100円(飲み物代)

※11月15日(水)までに申込み。

① 市介護保険課

☎(21)1463

11月の心の健康相談会

日時 11月14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・① 東部保健所

☎(67)2511

認知症サポーター養成講座

日時・場所 11月21日(火)

① 10時～11時30分 社会福祉会館(上田の湯町)

② 13時30分～15時 おひさまパーク(南町)

③ 11月28日(火) 10時～11時30分 あすなろ館(平田町)

内容 認知症の基礎知識や認知症の人への接し方

対象 認知症に関心があり、これまで講座を受講したことがない人

申込方法 電話で左記へ。

① 別府市社会福祉協議会 ☎(26)6070

介護者教室

日時 11月11日(土) 13時～

内容 介護を受けた人と思ったら介護保険って誰でも使えるの?

場所・① 泰生の里

☎(66)9988

ロコモヨガ教室

100歳まで動ける体を作りましょう。温泉を利用しない人も参加できます。

日時 11月11日(土)、25日(土) 14時～15時30分

場所 浜脇温泉2階集会所

講師 神田由記美さん

持ち物 タオル、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。

① 湯都ピア浜脇

☎(25)8118

原子爆弾被爆者二世に対する無料健康診断

対象 県内在住で両親またはそのどちらかが原子爆弾被爆者

健康期間 11月1日(水)～令和6年1月12日(金)

申込方法 11月30日(木)までに住所地の保健所へ申込み。

① 東部保健所

☎(67)2511

今月のクイズ

問題 「別府〇〇腸活ミッションめぐり」
 (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。

宛先 〒874-8511

別府市秘書広報課

締切 11月22日(水) 必着

9月号の答えは「ラグビー」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▼

