

令和8年度

別府市民

# 健康特集号

別府市官公庁  
ベッピョン  
©Team Beppyon



受けるがおトク!  
健(検)診は健康への近道です



スタート

受ける

受けない

心臓病 糖尿病 脳血管障害

健康

がん検診 特定健診

これからも元気に過ごすために、明日の健康のために。

受けてください! 特定健診・がん検診

## 健(検)診の受け方

①対象となる健(検)診をチェック☑して、

②受診可能な会場と料金を確認しましょう!

健(検)診の種類	対象となる方 (令和9年3月31日時点の年齢)	検査内容	受診場所		料金
			A 医療機関 P6・7をチェック	B 健診センター P8をチェック	
<input type="checkbox"/> 特定健診	40歳以上 35~39歳の国保の方は40歳未満健診、 75歳以上の方は後期高齢者健診	●身体計測 ●生活習慣病の 血液検査等	○	○	国保・後期高 齢者は0円
<input type="checkbox"/> 結核健診・ 肺がん検診	40歳以上 65歳以上の方は結核健診を兼ねる*1	胸のエックス線撮影	—	○	0円
<input type="checkbox"/> 大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査	○	○	1,000円
<input type="checkbox"/> 胃がん検診		バリウムによる エックス線撮影	—	○	2,000円
<input type="checkbox"/> 肝炎ウイルス検診		血液検査 ※過去に受けたことのない方	○	○	1,000円
<input type="checkbox"/> 子宮頸がん検診	20歳以上の女性	子宮頸部の細胞診	○	○	1,000円
<input type="checkbox"/> 乳がん検診	40歳以上の女性	マンモグラフィ検査 (乳房エックス線撮影)*2	○	○	1,000円
<input type="checkbox"/> 骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳 になる女性	骨量測定	—	○	500円
<input type="checkbox"/> 前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査	○	○	1,000円

\*1 65歳以上の方は、感染症法で年に1回の結核健診が義務付けられています。

\*2 40~49歳は2方向撮影、50歳以上は1方向撮影

健診の詳細や各種健診  
の料金はこちらよりご  
確認ください。



⚠️ 下記の人は検診料金が無料になります。受診の際は、必要書類をご準備ください。

- 70歳以上の方(今年度70歳になる方も含む) → 年齢が確認できるもの
- 生活保護受給者(別府市に住民票がある方) → 診療依頼証
- 住民票の世帯員すべての方に市県民税がかかっていない世帯の方 → 最新の所得・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 → 資格確認書または資格情報のお知らせ

受けてください! 特定健診・がん検診

# 健康づくりQ&A



**Q** 最近、少しお腹まわりが気になりますが健康です。なぜ、特定健診を受けたほうが良いのですか？



**A** 自覚症状がない健康状態こそ重要です。生活習慣病は初期段階では自覚症状がほとんどありません。症状が出てからでは、治療に時間もお金も身体への負担もかかります。特定健診は、あなたの健康未来を診るチャンスです。

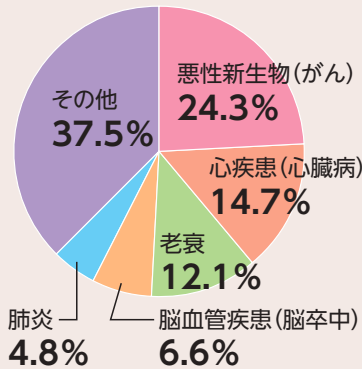
● 知ってトクする！ 健康づくりQ&A

## あなたの健康を守る第一歩！ 特定健診を受けましょう

日本人の死因の上位を占めるのは、がん、心臓病、脳卒中です。

これらはすべて生活習慣病です。そのうち、心臓病や、脳卒中は動脈硬化が主因で起こり、突然死のほか障害や寝たきりの主な原因にもなります。特定健診は、動脈硬化の進行に早期に気づき、これらの病気を未然に防ぐ大切な健診です。

■ 日本人の死因



令和5年 人口動態統計より

詳しくはこちら▶



### ◆ 健診結果で異常があっても、専門家がサポートします！

**無料**

健診の結果、生活習慣の改善が必要と判断された場合、医師や保健師、管理栄養士といった専門家による無料の健康サポート（特定保健指導）を受けることができます。



### ● 40歳未満健診実施中

今年度35歳～39歳になる別府市国民健康保険加入者を対象に、特定健診と同等の内容の「40歳未満健診」を実施しています。対象の方には、ご自宅に案内はがきをお送りします。

## ご存じですか？ セルフメディケーション

セルフメディケーションとは、ふだんから自分自身で体調管理をして、体調がよくないときは症状に合わせてOTC医薬品（市販薬）を購入するなどして対処し、改善することです。また、セルフメディケーション税制という所得控除を受けるには、**特定健診やがん検診の受診**が条件となります。

## マイナポータル\*で健診結果が確認できます

マイナンバーカードを保険証として登録すれば、マイナポータルで過去5年分の特定健診情報を確認することができます。毎年の健診結果の経過を見ることで自分自身の健康状態が確認できます。

\*マイナンバーカードで利用できる個人専用のポータルサイトです。

## 肥満を予防・改善する4つの生活習慣

### ● 食事

減塩を意識しながら、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

Cookpad 別府市公式キッチン

減塩なのにおいしいレシピや野菜たっぷりレシピを紹介！



### ● 運動

今より1日10分多くからだを動かしましょう。

大分県提供健康アプリ「あるとっく」



ウォーキングや健診受診でポイントがたまる！

### ● 睡眠

起床時間を決め、日中に眠気を感じない程度の睡眠時間を確保しましょう。

### ● 禁煙

たばこの害は、自分にも周囲の人にも及びます。禁煙に取り組みましょう。

## 歯を守るために 歯周病検診を受けましょう

歯周病になると糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化などの病気や要介護状態・認知症につながるリスクが高くなりますので、定期的に歯周病検診を受けましょう。今年度20、30、40、50、60、70歳を迎える別府市民の方は無料で歯周病検診の受診が可能です。

対象の方には、ご自宅に受診券（圧着はがき）をお送りします。



詳しくはこちら▶





# 知ってトクする!

**Q** 介護予防について調べていると「通いの場」という言葉をよく聞くのですが、どんなものでしょうか。

**A** 通いの場とは、高齢者の方であれば、どなたでも参加することができ、介護予防（フレイル予防）などを目的とした活動を行う場です。身近な通いの場に参加することで、孤独・孤立の予防、住民同士のつながりができ、防災・防犯の意識が高まり、地域の安心・安全にもつながります。また、通いの場に参加している人は、参加していない人に比べ、要介護のリスクが半減したという研究結果があり、通いの場へ参加することは介護予防につながりますので、参加しましょう。



## ▶ 別府市内で介護予防体操に取り組む「通いの場」をご紹介します

◎うきうき夢 (you me) 体操 (ゆめタウン別府3階フードコート)  
別府市いきいき健幸サポーター (運動ボランティア) と近隣住民と一緒に活動しています。



◎上野口2区公民館  
上野口地区の住民を中心に活動しています。



◎内竈公民館  
内竈地区の住民を中心に活動しています。



詳しくは、別府市ホームページ (右記二次元コード) をご覧いただくか、別府市健康推進課 (☎0977-21-2188) にお問合せください。

## ▶ 「いきいき! 地域づくりによる介護予防活動表彰」

大分県では、介護予防体操の普及並びに介護予防体操の集い (住民主体の通いの場) を推進しています。そこで、県内の住民主体の通いの場に関する取り組みについて、毎年表彰を行っています。令和7年度、別府市では2部門で表彰されました。



R7 表彰式

### ◎個人の部 「いきいき元気で賞」

90歳以上で週1回の住民主体の通いの場に継続して3か月以上、参加している方に贈られます。

令和7年度は、陶山 行信さん (秋葉町高砂会元気アップ体操)、田吹 恒男さん (鉄輪東すこやかクラブ)、園田 昌子さん (内成元気アップ体操教室)、三浦 トヨコさん (東山一区健康体操サロン) の4名が受賞されました。

### ◎団体の部 「いきいきビッグ4year賞」

週1回の住民主体の通いの場を4年以上継続して活動している団体に贈られます。

令和7年度は「秋葉町高砂会元気アップ体操」、「すこやか馬場」の2団体が受賞されました。



秋葉町高砂会  
元気アップ体操



すこやか馬場

## 「別府市LINE公式アカウント」をご利用ください!



別府市の最新お役立ち情報 (災害時の緊急情報を含む) をお届けします。

### ●二次元コードを読み込んで追加する

スマートフォンで下の二次元コードを読み込んで、「友だち追加」をタップ (スマホの画面を指で触れる操作) する



### ●LINEアプリ内から検索して追加する

- ① LINEアプリを起動して「ホーム」をタップする
  - ② 「公式アカウント」をタップする
  - ③ 「おすすめ 公式アカウント」をタップする
  - ④ 検索窓に「別府市」と入力するとさまざまなアカウントが表示される
  - ⑤ 「別府市 (べっぴょんが目印)」をタップして「友だち追加」をタップする
- ※「別府」と入力しただけでは表示されないの注意



# 術の受け方&薬のもらい方



## ＊マイナ保険証・資格確認書について

- マイナ保険証をお持ちの方は、ぜひそのままお使いください。

「資格情報のお知らせ」単体では受診等できませんが、カードリーダーの不具合など、マイナ保険証を利用できないときは、マイナ保険証とセットでご提示ください。

- マイナ保険証をお持ちでなくても「資格確認書」により、これまでどおり医療機関等にかかれます。

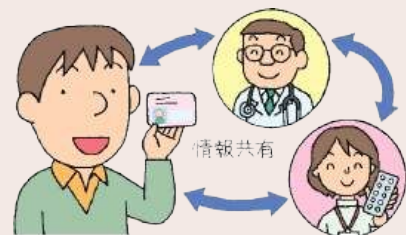
マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方には、「資格確認書」を申請によらずお届けします。ご自身での申請は不要です。



## ＊マイナ保険証のメリットについて

マイナ保険証を利用すると、これまでの健康保険証には無かったさまざまなメリットがあります。まだ、お使いでない方は、ぜひ、マイナンバーカードの保険証利用をはじめましょう。

- 過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、より良い治療が受けられます。
- 限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。
- 救急時、会話が困難な場合でも、病歴や薬剤情報が正確に伝わり、適切な応急処置や医療機関の早期選定ができます。



## ＊交通事故などの第三者行為にあったとき

交通事故など、第三者から傷病を受けた場合も、国保で医療機関にかかることができます。その際は必ず国保に連絡し、「第三者行為による傷病届」を提出してください。加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると国保が使えなくなります。



届け出に必要なもの：資格確認書または資格情報のお知らせ（資格情報通知書）、  
事故証明書（後日でも可）、本人確認書類、印かん

### 交通事故以外の第三者行為による事故

下記の場合も第三者行為による事故となります。

- 他人の飼い犬にかまれた
- 他人の落下物にあたった
- 飲食店などで食中毒になった
- 傷害事件に巻き込まれた

など





# 知ってトクする! 医療・施

## ＊整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院は保険医療機関（病院、診療所など）ではありませんが、保険医療機関で受診するのと同様に、国保を使い、一部負担金を支払うだけで施術を受けられる場合がほとんどです。ただし、国保が使える場合と使えない場合がありますので注意しましょう。

**「療養費支給申請書」は内容をよく確認してから自分で署名しましょう!**

記載されている負傷原因、負傷名、日数、金額などが間違っていないか、よく確認してください。原則として、自分で署名してください。

国保が使える場合	国保が使えない場合
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 打撲</li> <li>● ねん挫</li> <li>● 挫傷（肉離れなど）</li> <li>● 骨折・脱臼の応急手当て （応急手当て以外は医師の同意が必要）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 左記以外</li> </ul>

単なる肩こりや疲れでは国保は使えません

## ＊お医者さんや薬とは上手につき合しましょう

お医者さんと薬と上手につき合うことで、健康な暮らしを送りながら、医療費を節約することができます。

### かかりつけ医を持ちましょう

安心して日ごろから相談できるかかりつけ医を持ち、大病院にかかるときは紹介状をもらいましょう。



### セルフメディケーションを心がけましょう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。まずはしっかりと体調管理をして、軽度な体調不良のときは、OTC医薬品（市販薬）などを利用しましょう。



### 重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関にかかる重複受診は、同じ検査を繰り返すなど医療費のムダになるのでやめましょう。

### ポリファーマシーに注意しましょう

多剤服用の中でも、副作用や薬物有害事象など害をなすものを「ポリファーマシー」と呼びます。服用する薬が多い場合は、薬剤師に相談してみましょう。

### 緊急時以外の時間は受診はやめましょう

休日や夜間の受診は割増料金がかかります。緊急性が高いかどうか、もう一度考えてみましょう。

### お薬手帳を活用しましょう

「お薬手帳」は、処方された薬の詳細を記録できる手帳です。薬の重複や飲み合わせなどをチェックできるよう「お薬手帳」は1人1冊にまとめましょう。



### こどもの急病は電話で相談を!

休日や夜間のこどもの急病は、こども医療でん相談（＃8000）を利用しましょう。



### リフィル処方せんを利用しましょう

リフィル処方せんとは、最大3回まで繰り返し使用できる処方せんのことです。医療機関に行く必要がなく患者の負担軽減になり、医療費の節約にもなります。

## ＊ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは特許期間が過ぎた新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を含み、同等の効能・効果を持つ医薬品のことです。開発費が抑えられるため、新薬より安価です。

治療が長期にわたる慢性疾患の薬などをジェネリック医薬品に変えると医療費節約の効果が大きくなります。



●ジェネリック医薬品がある薬で新薬を希望すると、その価格差の4分の1相当額を負担する場合があります。

### ジェネリック医薬品に変更するときのポイント

- ◆変更したい意思をお医者さんや薬剤師さんにはっきり伝える
- ◆薬の特徴の説明をきちんと聞き、納得してから選ぶ
- ◆飲み慣れた薬の変更不安があれば、短期の「お試し調剤」から始めてみる

※すべての新薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。お医者さんの判断で変更不可の場合もあります。



ジェネリックで!

## 持ち物

- マイナ保険証等資格が確認できるもの
- 検診料金
- 各種証明書
- 特定健診・後期高齢者健診受診時は受診券
- ★ 問診票は医療機関で記入します（事前郵送不可）

○は予約不要、●は予約が必要です。（予約不要な場合も休診などの場合がありますので、受診前に受診先へ連絡するようお願いいたします。）

圏域	実施医療機関名	TEL	所在地	特定 健診等	大腸 がん	前立腺 がん	肝炎 ウイルス	子宮頸 がん	乳 がん
青山・東山	アロハクリニック	26-2366	鶴見3丁目	○	●	●	●		
	九州大学病院 別府病院	27-1600	荘園町					●	●
	しもやま内科・循環器内科クリニック	24-0101	南荘園町	●	●	●	●		
	新別府病院	22-0391	鶴見2丁目						●
	局医院	21-1947	南荘園町	○	○	○	○		
	鶴見台病院	22-0336	荘園町	○					
	馬場医院	23-2833	南立石公園町	○	○	○	○		
	原嶋内科医院	23-5261	荘園町	●	○	○	○		
	飛田内科外科クリニック	27-2000	扇山1丁目	●	○	○	○		
	横井内科クリニック	26-6111	鶴見園町	○	○	○	○		
吉武内科医院	21-5755	扇山5丁目	○	○	○	○			
中部	安部第一医院	23-3345	上野口町	○	○	○	○		
	石川胃腸科医院	21-5959	東荘園5丁目	○	○	○	○		
	岡嶋医院	22-0774	元町	○	○	○	○		
	金子内科医院	25-5755	石垣東1丁目	○					
	久保おなか・おしりクリニック	23-2211	石垣東3丁目	○	○	○	○		
	荘園内科クリニック	27-3800	東荘園4丁目	●	●	●	●		
	たにぐち糖尿病内科クリニック	21-7373	東荘園1丁目	●	○	○			
	中村たかクリニック	26-2220	新港町	●	○	●	●		
	福田内科医院	25-2250	石垣東3丁目	●	●	●	●		
	藤吉乳腺クリニック	75-6029	東荘園4丁目	●	●		●		●
	別府駅前クリニック	25-3030	北浜1丁目	●	●	●	●		●
	別府中央病院	24-0001	北的ヶ浜町	○	●		●		
	別府トキハクリニック	75-8878	北浜2丁目	●	●	●	●		
	ミヨシ医院	25-2727	石垣西2丁目	○	○	○	○		
餅ヶ浜医院	23-5365	餅ヶ浜町	○	○	○	○			
鶴見台	あおい産婦人科	25-0888	石垣東8丁目					●	
	あべ消化器・内科クリニック	27-5055	新別府町	○	●	●	●		
	石垣病院	66-7557	実相寺町	○	○	○	○		
	久保田クリニック	25-6363	石垣東10丁目	●	●	●	●		
	古城循環器クリニック	25-3811	石垣東6丁目	○	○	○	○		
	こだま脳神経外科クリニック	22-0272	石垣東8丁目	○	○	○	○		
	新森内科クリニック	25-5261	石垣東5丁目	○	○	○	○		
	つねとみ内科胃腸科クリニック	67-3600	中須賀本町	○	○	○	○		
	中山レディースクリニック	73-8800	石垣西4丁目					●	

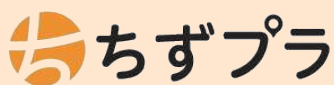
※R8.1月時点の医療機関です。掲載内容は変更になる可能性がありますのでご了承ください。



# A 指定医療機関で受ける

A 指定医療機関で受ける

圏域	実施医療機関名	TEL	所在地	特定 健診等	大腸 がん	前立腺 がん	肝炎 ウイルス	子宮頸 がん	乳 がん
朝日	明石Mクリニック	76-5270	御幸	●	●	●	●		
	安倍内科医院	66-6780	火売	○	○	○	○		
	うちくら内科	21-5750	馬場	○	○	○	○		
	さかい内科医院	25-0552	大畑町	○	○	○	○		
	吉賀循環器内科	66-0115	鉄輪	○	○	○	○		
山の手	おおさわクリニック	27-0030	富士見町	○	○	○	○		
	甲斐医院	22-0986	野口元町	●					
	北崎医院	22-8171	青山町	○	○	○	○		
	木下医院	24-1849	上田の湯町	○	○	○	○		
	清瀬病院	25-1555	野口中町	●	●	●	●		
	末宗内科医院	22-1824	上田の湯町	●	●	●	●		
	高橋内科医院	21-3151	朝見1丁目	●					
	武井医院	24-3411	幸町	○	○	○	○		
	たなか乳腺・外科・内科クリニック	25-5200	中央町	●	●	●			●
	畑病院	21-1371	中島町	●	●	●	●		
	平井整形外科医院	24-1511	田の湯町	○					
	ヒロセ内科医院	21-3030	駅前本町	●	●	●	●		
	別府駅ゆのまち内科・胃と腸クリニック	76-8500	駅前町	●	●	●	●		
	村上脳神経内科クリニック	26-1717	山の手町	○	○	○	○		
渡邊医院	23-0564	光町	○	○	○	○			
北部	黒木記念病院	67-1211	照波園町	●	●	●	●		
	児玉病院	67-1611	亀川四の湯町	●	●	●	●		
	別府温泉病院	67-1131	野田	●	●	●			
	堀循環器科内科クリニック	27-6786	亀川浜田町	○	○	○	○		
	宮崎クリニック	66-0022	亀川東町	○	○	○	○		
浜脇	内田病院	21-1341	末広町	●	●	●	●		
	垣迫内科医院	23-8131	松原町	●	●	●	●		
	千馬内科医院	21-0715	楠町	○	○	○	○		
	中村病院	23-3121	秋葉町	●	●	●	●		
	鳴海クリニック	23-5841	楠町	●	○	○	○		
	浜脇記念病院	22-2228	浜脇1丁目	●	●	●	●		
	村橋病院	23-3231	千代町	○	○	○	○		
	渡部内科循環器科クリニック	23-5800	末広町	●	●	●	●		



(別府市 特定健診・がん検診等指定医療機関検索)

右の二次元コードをスマートフォン・タブレットで読み取ると、健診・各種がん検診の種類や地図から施設を絞り込んで、知りたい施設の情報を地図付きでチェックできます！

[https://czpl.jp/beppucity\\_medicalmap2026/](https://czpl.jp/beppucity_medicalmap2026/)



# B 健診センターで受ける

※令和8年1月末時点の情報です。

事前予約が必要です  
ホームページからWEB予約可能

## ＊ OHC 大分総合健診センター

北石垣深町・国道10号線沿い



予約先 ☎0120-947-734

- 乳がん検診は女性技師が対応します。
- 子宮頸がん検診は女性医師の担当の日があります。



WEB予約

OHC 健診予約

検索



胃がん検診実施の方には選べる特典を呈します。(お食事券もしくはMRI割引優待券)

## ＊ 別府市医師会地域保健センター

西野口町・富士見通り沿い



予約先 ☎0977-23-2279

- 別府市役所に近く利便性が良いです。
- 乳がん検診は女性技師が対応いたします。
- 子宮頸がん検診は女性医師の実施日があります。
- 6月以降は月1回日曜日でも実施しています。



WEB予約

別府市医師会 健診予約

検索



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・鶴見病院山側



予約先 ☎0977-75-6154

- 当日、医師・保健師より結果の説明をさせていただきます。
- 乳がん検査は女性技師が対応します。
- 4月～6月中旬の受診の方は指定のオプション検査を無料で受けることができます。詳しくは当センターへお問合せください。



WEB予約

大分県厚生連 健診予約

検索



特定健診とがん検診を申し込むと管理栄養士監修の昼食が付きます。

B 健診センターで受ける

問合せ先

別府市

別府市上野口町1番15号

健康推進課 0977-21-2188 (直通) … 特定健診・がん検診等に関すること

保険年金課 0977-21-1158 (直通) … 適正受診・第三者行為等に関すること

