



令和6年度

別府市民

健康特集号

別府市健康課
びびちゃん
© Team Beppyon

特定健診・がん検診等を受けてないのはあなただけ？

特定健診・がん検診等を受けてないのはあなただけ？

●健診・検診は、受診するほうが断然おトク！

健診・検診を受けているわたしは
体の異常や生活の問題点がわかり体も心もスッキリ！

**病気が見つかってから
早期のうちに治療できる**

**人生100年時代を健康に
最大限楽しめる**

**健康な体を維持＝
医療費などを節約できる**

未受診のままのあなたは
気づかないうちに深刻な病気にかかってしまうおそれが！

**通院など病気の治療に
時間がかかり、思うように
働けないことも**

**病気が重症化して
命にかかわることも**

**ひとたび重い病気になっ
てしまうと、
医療費がかかることも**

●あなたが受けられる健診・検診をチェック！

検診項目	対象となる方 (R7.3月末現在の年齢)	検診内容	料金 (※1、2)
<input type="checkbox"/> 特定健診	40歳以上の方	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 (※3)
<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	1,000円
<input type="checkbox"/> 肺がん検診	40歳以上の方	胸のエックス線撮影	0円
<input type="checkbox"/> 大腸がん検診		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"/> 骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70・75・80…歳になる女性	かかとの超音波検査など	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 令和6年度よりがん検診の料金が受診先にかかわらず、同じ金額になりました。

※2 下記の方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。

- 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
- 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 → 最新の所得・税額証明書
- ④ 満65歳～69歳で特定の障害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

※3 国保・後期高齢者医療以外の保険に加入されている方は保険者にご確認ください。



■健診・検診期間を確認しましょう

● **特定健診** 加入している保険によって異なります。お手元に届く受診券をご確認ください。
国保加入者は令和6年5月1日～令和7年3月31日

● **がん検診** 令和6年4月1日～令和7年3月31日

■受診先を予約しましょう

A 指定医療機関で受ける P6～7をご覧ください	B 健診センターで受ける P8をご覧ください	C 巡回検診バスで受ける 日程等、詳細は市報をご確認ください
------------------------------------	----------------------------------	--

1回特定健診を受けましょう

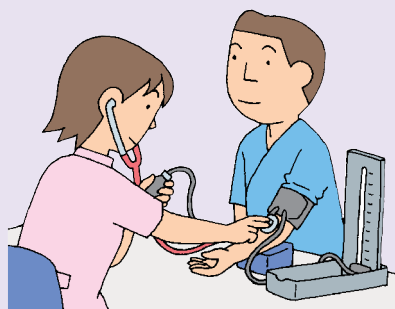


循環器病予防のためにも年に1回特定健診を受けましょう

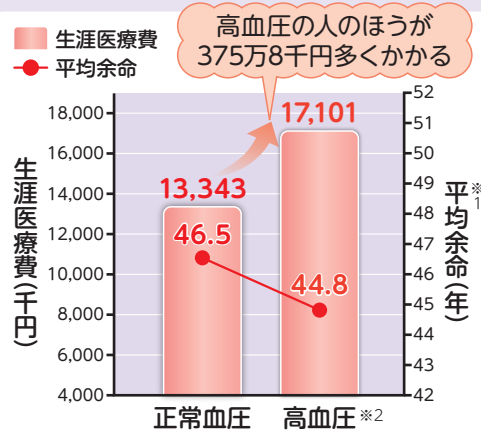
定期的な健診受診が効果的

循環器病は、がんに次ぐ日本人のおもな死亡原因です。肥満・高血圧・高血糖・脂質異常は、循環器病を引き起こす要因となります。国のデータによると、高血圧の人は正常値の人と比べて、平均余命は1.7年短いにもかかわらず、生涯医療費は約400万円も増えることがわかっています。

特定健診は、肥満・高血圧・高血糖・脂質異常の早期発見・早期治療ができるため、循環器病予防に効果的です。年に1回、特定健診を受診しましょう。



●血圧レベル別の平均余命と生涯医療費 (40歳男性)



※1 40歳の時点であと何年生きられるのか

※2 正常血圧は収縮期血圧130mmHg未満および拡張期血圧85mmHg未満、高血圧は収縮期血圧140mmHg以上または収縮期血圧90mmHg以上として分類

厚生労働省「生活習慣・健診結果が生涯医療費に及ぼす影響に関する研究」より

●マイナポータルで健診結果が確認できます

マイナポータルは、パソコンやスマートフォンから行政手続きや自己情報の確認ができるオンライン窓口です。マイナンバーカードを保険証として登録しておけば、自身の特定健診情報や薬剤情報等を確認することができます。(P4をご覧ください)

●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あわせて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。



生活習慣の改善が効果的です!

減塩のコツ

- 酢や香味野菜、香辛料で味にアクセントを。
- 麺類の汁は飲まない。
- しょうゆやソースは直接かけず、少量だけつける。



●運動・身体活動を増やす

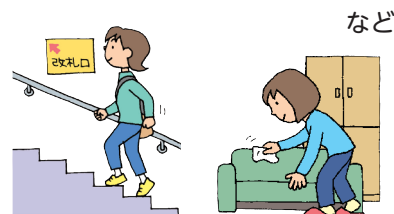
運動に限らず、体を動かすことは肥満や生活習慣病予防になり、心臓病や脳卒中の予防にもつながります。運動する時間がないという人でも、できるだけ体を動かす習慣をつけましょう。健診を受診するとポイントが付与されます!

おおいた歩得 ▶



身体活動を増やすコツ

- エレベーター、エスカレーターではなく階段を使う。
- 買い物などは徒歩で。
- 家事や掃除で体を動かす。
- 散歩の習慣をつける。



循環器病予防のためにも年に

循環器病予防のためにも年に1回特定健診を受けましょう

循環器病とは？

体の中の血液の通り道である心臓と血管をまとめて「循環器」と呼びます。この循環器の病気が「循環器病」です。脳の血管で起こる脳卒中、狭心症や心筋梗塞、心不全、不整脈などの心臓の病気、太い血管（動脈）で起こる大動脈瘤などが含まれます。

別府市は国や県と比べて循環器疾患で亡くなる方が多いことがわかっています*。

*出典：KDB「地域の全体像の把握」



● 主な循環器病

★ 脳卒中

動脈硬化などで、脳の血管が破れたり詰まったりして、脳細胞に血液が届かなくなり、脳の機能に障害が起こる病気です。

脳に障害が起こることで、寝たきりや死亡につながる恐れがあります。

脳卒中の種類

脳の血管が破れる

出血性脳卒中

脳出血、
くも膜下出血

脳の血管が詰まる

虚血性脳卒中

脳梗塞

★ 狭心症、心筋梗塞

心臓に酸素や血液を送る血管である「冠動脈」が、動脈硬化により狭くなったり詰まったりすることで心臓に血液が届かなくなり、心筋が壊死してしまう病気です。

狭心症

冠動脈が狭くなり、血流が悪くなることで起こります。胸痛などの症状は数分以内におさまることが多いですが、心筋梗塞を防ぐため、治療が必要です。

心筋梗塞

冠動脈が完全に詰まった状態です。これまでに体験したことのないような胸の痛みに襲われ、すぐに治療をしないと命にかかわります。

循環器病予防のポイント

● 禁煙

喫煙は、心臓病や脳卒中の大きな原因です。また、たばこを吸う人だけでなく、まわりの人にも受動喫煙による健康被害を及ぼします。

禁煙はいつ始めても遅くありません。今すぐ、きっぱり禁煙を！

禁煙のコツ

- 本数を減らすのではなく、きっぱりやめる。
- 吸いたいと思ったら、ほかのことをして気をそらす。



水を飲む

ガムをかむ

深呼吸

歯をみがく

体を動かす など

● 減塩

心臓病、脳卒中予防のためには、脂質を抑えた栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

とくに食塩のとりすぎは、血圧を上げて、血管に負担をかけ、心臓病や脳卒中の危険を高めます。塩分は控えめに。

Cookpad
別府市公式キッチン▶



知っておきましょう

適切な医療の受け方を知っておきましょう

もうお済みですか？ マイナンバーカードの健康保険証登録

令和6年12月2日以降、現在使用している健康保険証が廃止されます。マイナンバーを健康保険証として利用するためには、健康保険証利用の申し込みが必要です。登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP1. マイナンバーカードを申請

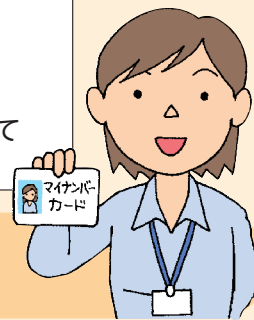
■申請方法は選択可能です

- 1 オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- 2 郵便による申請
- 3 まちなかの証明写真機からの申請

STEP2. マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- 1 「マイナポータル」から行う
- 2 セブン銀行ATM から行う
- 3 顔認証付きカードリーダーを設置している医療機関・薬局で受付を行う



もっと詳しく知りたい方はフリーダイヤルにお問い合わせください

マイナンバー総合フリーダイヤル TEL:0120-95-0178

マイナンバーカードの保険証利用にはメリットがあります ぜひ皆様も一度使ってみませんか

- 1 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、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができ、より良い医療を受けることができます。また、初診時等の窓口負担が低くなります。
- 2 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が免除されます。

詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。▶

マイナンバーカード 保険証利用 **検索**



第三者行為でけがや病気をしたときは必ず届け出を！

交通事故などで第三者にけがをさせられたときでも、国保でお医者さんにかかることができますが、届け出が必要です。第三者行為にあったときは、必ず「**第三者行為による傷病届**」を提出してください。

届け出が必要な第三者行為とは

● 交通事故にあった

● 傷害事件に巻き込まれた

● 他人の飼い犬に噛まれた

● 飲食店で食中毒になった



● その他に、他人の落下物に当たった、自転車で事故にあったなど

届け出に必要なもの

- 第三者行為による傷病届
- 事故証明書 (後日でも可)
- 保険証
- 印かん

示談を済ませると国保が使えなくなる場合があります。**示談の前に必ず届け出てください。**

適切な医療の受け方を

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と同様に、窓口で保険証を提示し、一部負担金を支払うだけで施術を受けることができます。

ただし、保険証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。

保険証が使える場合

- 打撲
- ねん挫
- 挫傷（肉離れなど）
- 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）



保険証が使えない場合

- 左記以外



単なる肩こりや疲れでは保険証は使えません



すぐできる！医療費の節約8つのポイント

医療費の節約には、医療機関のかかり方や薬との付き合い方を見直すことが有効です。

1 休日や夜間の診療は緊急性の高い患者さんのためのもので、割増料金ががかかります。



2 同じ病気で複数の医療機関で受診する「重複受診」は、その都度初診料や検査費用が必要となります。



3 安心して日ごろから相談できるかかりつけ医を持ちましょう。



4 病気は自覚症状なく進行することも少なくありません。健康診断は年に1回必ず受けましょう。



5 最初から大病院ではなく、まずはかかりつけ医で受診し、必要があれば紹介状をもらいましょう。紹介状なしで大病院の外来で受診する場合、別途負担があります。



6 休日、夜間に子どもの急病で心配なときは子ども医療電話相談（#8000）を利用しましょう。



7 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、問題になっています。服用する薬が多い場合は、薬剤師に相談しましょう。

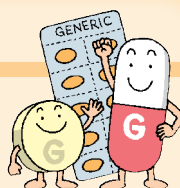


8 「お薬手帳」は、処方された薬の詳細を記録できる手帳です。薬の重複などをチェックできるよう「お薬手帳」は1人1冊にまとめましょう。



ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、特許期間の過ぎた新薬（先発医薬品）と同じ有効成分、同等の効果・効能があると厚生労働省に認められた、新薬よりも安価な薬です。利用することで、医療費の節約になります。



「お試し調剤」を利用してみましょう

とりあえず1週間分だけ調剤して、服用して問題がなければ残りの分を調剤してもらうこともできます。飲み慣れた薬の変更など不安があるときに活用しましょう。



適切な医療の受け方を知っておきましょう

A 指定医療機関で受ける

持ち物

健康保険証等資格が確認できるもの、健診料金、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）

※R6.1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。



○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 がん	乳 がん
青山・東山	アロハクリニック	26-2366	鶴見	○	●	●	●		
	しもやま内科・循環器内科クリニック	24-0101	南荘園町	●	●	●	●		
	局医院	21-1947	南荘園町	○	○	○	○		
	鶴見台病院	22-0336	鶴見	○					
	馬場医院	23-2833	南立石2区	○	○	○	○		
	原嶋内科医院	23-5261	荘園	○	○	○	○		
	飛田内科外科クリニック	27-2000	扇山	●	○	○	○		
	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	○	○	○	○		
	別府リハビリテーションセンター	67-1711	鶴見	●	●	●	●		
	新別府病院	22-0391	鶴見						●
	九州大学病院 別府病院	27-1600	鶴見原						●
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	○	○	○	○		
	岡嶋医院	22-0774	元町	○	○	○	○		
	久保おなか・おしりクリニック	23-2211	石垣東3丁目	○	○	○	○		
	児玉内科医院	23-0777	北浜3丁目	○	○	○	○		
	荘園内科クリニック	27-3800	東荘園	●	●	●	●		
	たにぐち糖尿病内科クリニック	21-7373	東荘園	●	○	○			
	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	●	●		●		●
	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	○	○	○	○		
金子内科医院	25-5755	石垣東1丁目	○	○	○	○			
鶴見台	石垣病院	66-7557	実相寺	○	○	○	○		
	あべ消化器・内科クリニック	27-5055	新別府	○	○	○			
	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	○	○	○	○			

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 がん	乳 がん
鶴見台	つねとみ内科胃腸科クリニック	67-3600	中須賀本町	○	○	○	○		
	あおい産婦人科	25-0888	石垣東8丁目					●	
	中山レディースクリニック	73-8800	石垣西4丁目					●	
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	○	○	○	○		
	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	●	○	○	○		



ちずプラ (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るよ！

https://czpl.jp/beppucity_medicalmap/



B 健診センターで受ける

★事前予約が必要です
ホームページからWEB予約可能

B 健診センターで受ける

1 別府市医師会地域保健センター 所在地 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。
- ★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。
- ★6月以降は月1回日曜日も実施しています。

胃がん検診を実施した人に
食事券をお渡しします。



別府市医師会 健診予約 [検索](#)

2 大分県厚生連健康管理センター 所在地 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。
- ★4～5月のご受診の方は指定のオプション検査を無料で受けられます。

特定健診とがん検診を同時に
申し込むと管理栄養士監修
のお食事が付きます。



厚生連 健診予約 [検索](#)

3 OHC 大分総合健診センター 所在地 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。

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)



OHC 健診予約 [検索](#)

問い合わせ先 **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

