

医療機関には事前に電話で確認を!

発熱症状がある人は必ず事前に電話を!

日程を変更することがありますので、医療機関には事前に電話で確認してください。
又は市役所 ☎ 3111、夜間・休日当番医案内 ☎ 0099 (午後5時以降音声テープ対応) にお問い合わせください。

2月の夜間当番医 (診療時間：午後7時～10時)

日	当番医	所在地	電話番号
1 水	福田医院	清岸寺町	22-1648
2 木	麻生小児科医院	淡窓2丁目	24-2323
3 金	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
4 土	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
5 日	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
6 月	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
7 火	日野内科	天神町	23-6009
8 水	隈診療所	隈1丁目	22-0033
9 木	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
10 金	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
11 土	膳所医院	本町	22-3292
12 日	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
13 月	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
14 火	福田医院	清岸寺町	22-1648
15 水	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
16 木	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
17 金	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
18 土	隈診療所	隈1丁目	22-0033
19 日	日野内科	天神町	23-6009
20 月	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
21 火	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
22 水	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
23 木	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
24 金	麻生小児科医院	淡窓2丁目	24-2323
25 土	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
26 日	福田医院	清岸寺町	22-1648
27 月	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
28 火	日野内科	天神町	23-6009

2月の日曜・祝日当番医 (診療時間：午前9時～午後5時)

日	当番医	所在地	電話番号
内科(急患に限ります。往診はしません)			
5	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
11	膳所医院	本町	22-3292
12	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
19	日野内科	天神町	23-6009
23	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
26	福田医院	清岸寺町	22-1648
外科(急患に限ります。往診はしません)			
5	原病院	三本松2丁目	22-7151
11	城谷病院	元町	23-6115
12	五反田病院	若宮町	23-8386
19	若宮病院	南元町	22-7171
23	秋吉病院	豆田町	23-0808
26	大河原病院	隈2丁目	22-3131
歯科(来院前に電話が必要です。★印は午前9時～正午)			
5	★内川歯科医院	元町	22-0320
11	村山歯科医院	本町	22-3303
12	高木歯科医院	三本松2丁目	22-2317
19	せさき歯科医院	中央1丁目	23-6481
23	★小野歯科医院	天瀬町赤岩	57-2102
26	ごとう歯科医院	東町	22-0002

日田市子育て支援アプリ「ひたんこナビ」



予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日が近づくとプッシュ通知でお知らせします。登録は無料です。是非ご活用ください。



■大分県子ども救急電話相談 ☎097-503-8822又は#8000
■こどもの救急ホームページ 社団法人日本小児科学会 <http://kodomo-qq.jp>

救急病院

救急病院は、入院治療が必要な重病患者を対象とします。対象とならない人の受診によって、救急病院の業務に支障を来しますので、気になる症状がある場合は、早めにかかりつけ医を受診し、夜間等に診察が必要になった場合は、上記の「当番医」を受診しましょう。

■救急病院
日田中央病院(淡窓2丁目) ☎3181
聖陵岩里病院(日ノ隈町) ☎21600
済生会日田病院(清水町) ☎41100
一ノ宮脳神経外科病院(竹田新町) ☎46270

健康保険課保健医療係 ☎28370 (市役所3階) 大分県西部保健所 ☎3133

フレイルを予防しよう!

いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人たちとつながり、社会参加をしながら毎日を送る。そんな高齢期を過ごすには「フレイル(虚弱)」の予防・対策が鍵となります。

フレイルとは?

フレイルは、加齢とともに体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、放置すると要介護状態になる可能性があります。フレイルに早めに気付いて適切に行動することで、健康な状態に戻ることができます。

フレイルの進行を加速させる要因

- ①身体的フレイル
筋力・筋肉量の減少、低栄養、口腔機能の低下
- ②認知・心理的フレイル
認知機能低下、抑うつ、意欲の低下
- ③社会的フレイル
人と接する機会が少ない、外出頻度の低下



高齢者が心と体の健康を保つために

新型コロナウイルス感染症の影響で、高齢者の外出の機会が減り、家で過ごす時間が長くなっています。動かないことは、健康に悪影響を及ぼすため、右記のことに気を付けましょう。

- Check!

- ①運動
体を動かさないことによる筋力低下は、1週間で20%、2週間で40%、3週間で60%に及ぶと言われています。“動かない”と“動けなくなる”ことを忘れず、生活の中に運動を取り入れましょう!
- ②食事
たんぱく質が体をつくり、脂質、炭水化物がエネルギーになります。5大栄養素「たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル」を毎日3食、バランスよく食べましょう。
- ③口の清潔
歯磨きは、虫歯や歯周病の予防だけでなく、感染症予防や誤嚥性肺炎の予防にも効果的!鏡を見ながら丁寧に磨き、入れ歯は外して洗いましょう。
- ④支え合い
毎日、誰かと話をしていますか。誰かと話すことで気持ちが落ち着き、認知機能低下の予防にもつながります。家族や友達に電話をしてみましょう。

2月の健康掲示板

乳幼児の健診

内容	対象	日	会場
7か月児健診	令和4年7月生まれ	22日(水)・28日(火)	市役所7階大会議室
1歳6か月児健診	令和3年7月生まれ	14日(火)・15日(水)	
3歳6か月児健診	令和元年8月生まれ	7日(火)・8日(水)	

※新型コロナウイルス感染症の影響によって日程を変更する場合があります。対象者には個別で通知を送付しますので、受付時間等詳細は案内をご確認ください。



母子健康手帳の交付

毎週水・金曜日(祝日、年末年始を除く)
上記交付日以外、又は各振興局での交付希望者は、こども家庭相談室 ☎28230にお申し込みください。
9:00～16:00 こども家庭相談室(市役所1階)



栄養相談の日

管理栄養士に栄養や食事に関することを相談できます。希望者は前日(平日のみ)までに下記にご予約ください。
2日(水) 13:00～15:00 ウェルピア



乳幼児相談

子供の身体測定や子育て、離乳食について相談できます。希望者は前日(平日のみ)までに下記にご予約ください。
2日(水) 9:30～11:30 ウェルピア



健診結果説明会

保健師・管理栄養士が健診結果について説明します。希望者は前日(平日のみ)までに下記にご予約ください。
27日(月) 9:30～11:00 ウェルピア

健康保険課健康支援係では、女性特有の悩みを相談する「女性専用健康相談」や「こころの相談」も受け付けています。個室の相談室で対応し、秘密は守られます(要予約)。

健康保険課健康支援係 ☎243000 (ウェルピア内)