●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！

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☎㉓３１１１、夜間・休日当番医案内☎㉓００９９（午後５時以降音声テープ対応）へお問い合わせください。

３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	月	児玉医院	三本松２丁目	24-6572
2	火	隈診療所	隈１丁目	22-0033
3	水	井上内科	田島本町	22-4700
4	木	若宮病院	南元町	22-7171
5	金	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
6	土	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
7	日	日野内科	天神町	23-6009
8	月	麻生小児科医院	淡窓２丁目	24-2323
9	火	新関内科医院	田島２丁目	24-3355
10	水	福田医院	清岸寺町	22-1648
11	木	岩尾病院	淡窓２丁目	22-6161
12	金	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
13	土	佐藤内科医院	田島１丁目	22-1170
14	日	松浦クリニック	中央１丁目	24-4155
15	月	下飛田小児科	中央１丁目	24-1148
16	火	児玉医院	三本松２丁目	24-6572
17	水	隈診療所	隈１丁目	22-0033
18	木	膳所医院	本町	22-3292
19	金	井上内科	田島本町	22-4700
20	土	福田医院	清岸寺町	22-1648
21	日	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
22	月	若宮病院	南元町	22-7171
23	火	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
24	水	日野内科	天神町	23-6009
25	木	新関内科医院	田島２丁目	24-3355
26	金	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
27	土	下飛田小児科	中央１丁目	24-1148
28	日	麻生小児科医院	淡窓２丁目	24-2323
29	月	岩尾病院	淡窓２丁目	22-6161
30	火	松浦クリニック	中央１丁目	24-4155
31	水	佐藤内科医院	田島１丁目	22-1170

３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）			
7	日野内科	天神町	23-6009
14	松浦クリニック	中央１丁目	24-4155
20	福田医院	清岸寺町	22-1648
21	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
28	麻生小児科医院	淡窓２丁目	24-2323
外　科（急患に限ります。往診はしません）			
7	大河原病院	隈２丁目	22-3131
14	原病院	三本松２丁目	22-7151
20	城谷病院	元町	23-6115
21	五反田病院	若宮町	23-8386
28	堀田クリニック	新治町	22-2662
歯　科（来院前に電話が必要です。㊙印は午前９時～正午）			
7	後藤歯科医院	東町	22-0002
14	よしまさ歯科	田島１丁目	23-8148
20	㊙おおくら歯科医院	本町	22-0222
21	林歯科医院	上城内町	24-6690
28	酒井歯科医院	港町	23-6480

■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。

！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に受診し、夜間等に診察が必要になった場合は、上記の「当番医」で受診しましょう。

■救急病院
日田中央病院（淡窓２丁目）　☎㉓３１８１
聖陵岩里病院（銭渕町）　☎㉒１６００
済生会日田病院（清水町）　☎㉔１１００
一ノ宮脳神経外科病院（竹田新町）☎㉔６２７０

■大分県こども救急電話相談
☎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

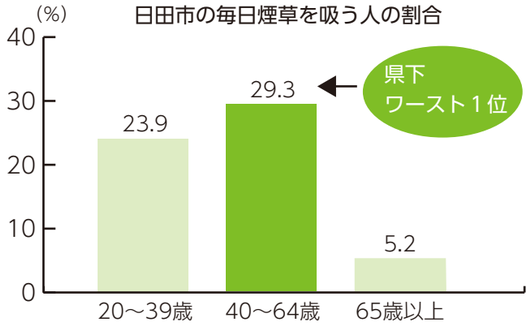
問健康保険課☎㉔３０００（ウェルピア内）　大分県西部保健所☎㉓３１３３

生活習慣病を予防しましょう

生活習慣病とは、食生活の乱れや運動不足、喫煙習慣など日常生活の悪循環が原因で発症する、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気の総称です。生活習慣病はその名の通り生活習慣が原因で起こる病気のため、生活習慣を改善することで防ぐことができます。

～生活習慣病はこのように進行します～

不健康な生活習慣（食べすぎ、運動不足、喫煙など）
↓
ウエストが太くなる（内臓脂肪型肥満）
↓
代謝の異常（高血糖、脂質異常、高血圧）
↓
動脈硬化が進行する
↓
治療が必要になる
（糖尿病、高血圧症、脂質異常症、痛風、脂肪肝）
↓
心臓病、脳卒中などの循環器病、
糖尿病の合併症（腎臓病、失明など）の発症へ



平成28年度に行われた県民健康意識行動調査では、日田市の40～64歳のうち、29.3%の人が毎日煙草を吸うと回答しています。これは県内で一番高く、壮年期の３人に１人が毎日タバコを吸っていることになります。

また、生活習慣病の改善のためには、運動、バランスの取れた食生活、禁煙等が大切です。しかし、平成30年度に行われた日田市生活実態調査では、20～64歳のうち、運動習慣の無い人が46.3%と高くなっています。

健診を生活習慣改善のきっかけに
健診では、病気の発見だけでなく日常生活の問題点も浮き彫りにします。健診は毎年必ず受けて、その後の生活にどう生かすかが重要です。保健師や管理栄養士に相談できる健診結果説明会も活用しましょう。

３月の健康掲示板

乳幼児の健診
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、集団で行う乳幼児健康診査を見合わせていましたが、１歳６か月児健診・３歳児健診を少人数で実施します。日程等の詳細については対象者に郵送でお知らせします。

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。
４日㈭　13:00～15:00　ウェルピア
※希望する人は、前日までに健康保険課にご予約ください。

母子健康手帳の交付
５日㈮・19日㈮・26日㈮
9:00～16:00　ウェルピア
※上記交付日以外、又は各振興局での交付を希望する人は、健康保険課にお申し込みください。

【新型コロナウイルス感染症予防方法】
★こまめな手洗いを行い手指消毒液を活用しましょう。
★マスクを着用しましょう。
※マスクがないときは、手で覆うのではなく、肘の内側で咳やくしゃみを「ブロック」しましょう。
★持病がある人や高齢の人は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど注意をしましょう。
※詳細は右記二次元コードから確認してください。