

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。

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

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)			
5	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
12	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
19	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
21	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
26	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
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
12	五反田病院	若宮町	23-8386
19	城谷病院	元町	23-6115
21	若宮病院	南元町	22-7171
26	秋吉病院	豆田町	23-0808
歯科(来院前に電話が必要です。★印は午前9時～正午)			
5	おの歯科クリニック	清水町	22-6118
12	★桑野歯科医院	隈2丁目	22-2556
19	合原歯科医院	田島本町	22-5305
21	石井歯科医院	日ノ出町	24-6886
26	よしまさ歯科	田島1丁目	23-8148

【2月の外科休日当番医の変更】

19日(日) 午前9時～午後5時
原病院 (三本松2丁目 ☎ 227151)

■日田市子育て支援アプリ「ひたんこナビ」■

母子 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。



①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) ☎ 23181
 - 聖陵岩里病院(日ノ隈町) ☎ 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
- 大分県子ども救急電話相談 ☎ 097-503-8822又は#8000
- 子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>

☎健康保険課保健医療係 ☎ 228370 (市役所3階) 大分県西部保健所 ☎ 233133

「心と睡眠」について考えてみませんか

近年、スマートフォンやパソコンを長時間使用した夜型生活で、睡眠不足や睡眠障害に陥るケースが増加しています。遅寝や睡眠不足が、子供の学習能力や情緒形成に及ぼす悪影響や、睡眠不足によるうつ病や生活習慣病の悪化が懸念され、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障を来します。

健康的な心身は、良質な睡眠があってこそです。仕事・学業・家庭生活を含め、日常生活と休養のバランスを保つため、睡眠にもっと目を向けてみませんか。

心と睡眠の関係

睡眠障害は、多くの精神疾患で最もよく認められる症状の一つです。うつ病では、ほかの症状に先駆けて不眠症状が現れることが多く、うつ病の発症や再発を予測する症状として注目されています。

また不眠症状が続くと、うつ病になりやすくなることも分かっているため、「たかが不眠」と放置せず、適切に対処することが大切です。

3月は自殺対策強化月間です

一人で悩まず相談をしてみませんか。また、周囲の人の違和感に気づいたら声を掛けてください。下記では電話や来所による相談ができます。あなたの心の悩みを話してみませんか。

- ・健康保険課健康支援係 ☎ 243000 FAX 240321 (ウエルピア内)
 - ・大分県西部保健所 ☎ 233133
- ※その他、各種相談先は市ホームページ(右記二次元コード)をご確認ください。



良質な睡眠のためのテクニック4選!

- 1. 睡眠環境を整える**
快眠には、体への負担が少ない寝姿勢(寝相)を保つことが大切です。首や肩に負担のない枕、適度な硬さのベッドマットや敷き布団などを選びましょう。
- 2. 適度な運動**
習慣的に運動を続けることで、寝つきが良くなり、深い睡眠が得られます。体への負担が少なく、長く続けられる早足の散歩や軽いランニングを習慣づけましょう。
- 3. 湯船に浸かる**
入浴は、運動と同様に体温を一時的に上げる効果があります。夕方から夜にかけて就寝の2～3時間前に入浴すると、寝つきがよくなります。
- 4. 光を浴びる**
朝の光には体内時計をリセットする効果があります。起床直後に浴びることが最も効果的なので、起きたらまずカーテンを開けて、太陽の光を部屋に取り込みましょう。

3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8月生まれ	7日(火)・8日(水)	市役所7階大会議室
1歳6か月児健診	令和3年8月生まれ	14日(火)・15日(水)	
3歳6か月児健診	令和元年9月生まれ	23日(木)・29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 ☎ 228230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)
- 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

- 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(木) 13:00～15:00 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 (ウエルピア内)