

## ●医療機関には事前に電話で確認を!

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 ☎ 23111、夜間・休日当番医案内 ☎ 230099 (午後5時以降音声テープ対応) にお問い合わせください。

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

### 5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)			
3	福田医院	清岸寺町	22-1648
4	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
5	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
7	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
14	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
21	日田石井町クリニック	大字石井	23-8123
28	隈診療所	隈1丁目	22-0033
外科(急患に限ります。往診はしません)			
3	大河原病院	隈2丁目	22-3131
4	原病院	三本松2丁目	22-7151
5	城谷病院	元町	23-6115
7	五反田病院	若宮町	23-8386
14	若宮病院	南元町	22-7171
21	秋吉病院	豆田町	23-0808
28	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)			
3	樋口歯科クリニック	南元町	22-8881
4	★小野歯科医院	天瀬町赤岩	57-2102
5	もちまつ歯科医院	清水町	22-8071
7	ごとう歯科医院	東町	22-0002
14	★桑野歯科医院	隈2丁目	22-2556
21	北山歯科医院	大山町西大山	52-3553
28	村山歯科医院	本町	22-3303

### ■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。是非ご利用ください。



- 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>

## 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

健康保険課保健医療係 ☎238370 (市役所3階) 大分県西部保健所 ☎23133

## 歩くことから始めよう!

～ひたむき健活(ウォーキング)事業・ひたむきカルガモウォーキング事業に登録しませんか～

- ひたむき健活(ウォーキング)事業とは  
運動習慣の定着を目的としたウォーキング事業です。
- 対象者 市内に住所を有する満18歳以上の人
- 取組方法
  - ①毎日のウォーキングの目標歩数を自分で決める(4,000歩以上)
  - ②実行したウォーキングの歩数を毎日記録
  - ③目標歩数を達成できたら、ウォーキングマップのマスを1つ塗る
 →4か月以内に目標歩数を60回達成で、図書カード(500円分)をプレゼント

- 実施期間 5月8日(月)～令和6年3月29日(金)
  - 申込期間 5月8日(月)～11月30日(休)
  - 申込場所 健康保険課健康支援係(ウェルピア内)、各振興局・振興センター
  - 特典
    - ・登録時に登録記念缶バッジを先着1,000人に、子供には登録記念品を先着300人にプレゼント!
    - ・保健師や栄養士の健康相談を受けられる(予約が必要な場合あり)
- ※年度内に最大3回チャレンジでき、いずれも図書カード(子供は歯ブラシ)の対象となります。  
 ※同時期に「ひたむき健活(ウォーキング)事業」と「ひたむきカルガモウォーキング事業」を重複して登録することはできません。



- ひたむきカルガモウォーキング事業とは  
家族と一緒に取り組むウォーキング事業です。
- 対象者
  - 保護者：市内に住所を有する満18歳以上の人
  - 子供：保護者と同居する、就学後～18歳未満の人
 ※子供の登録は、保護者1人につき3人までです。
- 取組方法
  - ・保護者は「ひたむき健活(ウォーキング)事業」と同じ方法でウォーキングを実施
  - 4か月以内に目標歩数を60回達成で、図書カード(500円分)をプレゼント
  - ・子供は、保護者と一緒にウォーキングをしたときに記録表に「○」を付け、歯磨き記録も毎日記入
  - 4か月以内に保護者と一緒にウォーキング20回、夜の歯磨きを50回達成で、歯ブラシをプレゼント

【参考】国が掲げる目標歩数(1日当たり)  
 20～64歳：(男性) 9,000歩、(女性) 8,500歩  
 65歳以上：(男性) 7,000歩、(女性) 6,000歩  
 ※「健康日本21(第2次)」の2023年目標歩数。

大分県の健康アプリ「<sup>あるとつく</sup>おおいた歩得」もおすすすめです。  
 無理せず楽しみながら、生活習慣を改善しましょう!



← iPhone版

Android版 →



## 5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9～10月生まれ	30日(火)・31日(休)	市役所7階 大会議室
1歳6か月児健診	令和3年10月生まれ	9日(火)・10日(休)	
3歳6か月児健診	令和元年11月生まれ	23日(火)・24日(休)	

※対象者には個別で通知を送付しますので、受付時間等の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 ☎8230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。  
 11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 FAX ☎0321 (ウェルピア内)