●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。

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

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）			
7	新関内科医院	田島２丁目	24-3355
	佐藤内科医院	田島１丁目	22-1170
11	岩尾病院	淡窓２丁目	22-6161
	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
14	隈診療所	隈１丁目	22-0033
	下飛田小児科	中央１丁目	24-1148
21	佐藤内科医院	田島１丁目	22-1170
	麻生小児科医院	淡窓２丁目	24-2323
23	膳所医院	本町	22-3292
	児玉医院	三本松２丁目	24-6572
28	下飛田小児科	中央１丁目	24-1148
	松浦クリニック	中央１丁目	24-4155
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
11	原病院	三本松２丁目	22-7151
14	城谷病院	元町	23-6115
21	五反田病院	若宮町	23-8386
23	堀田クリニック	新治町	22-2662
28	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）			
7	髙田歯科醫院	三本松１丁目	28-7019
11	※酒井歯科医院	港町	23-6480
14	武内歯科医院	元町	22-3034
21	おの歯科クリニック	清水町	22-6118
23	※内川歯科医院	元町	22-0320
28	合原歯科医院	田島本町	22-5305

！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

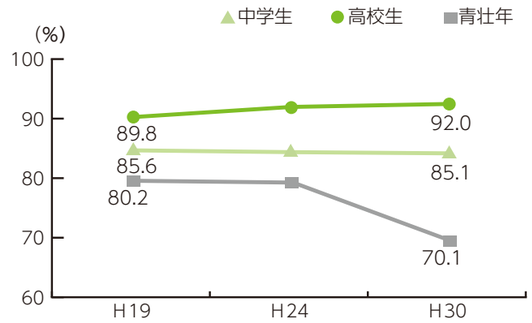
問健康保険課☎㉔３０００（ウェルピア内）　大分県西部保健所☎㉓３１３３

忙しい人こそ朝食を食べよう！

私たちの体内時計は、朝の光と朝食でリセットされます。朝食を食べないと、体が目覚めないばかりか、脳も栄養不足になるため、仕事の効率が落ちたり、記憶力が低下したりします。また、朝食を食べる人と比べて、1.75倍も肥満になりやすいという調査結果も報告されています。

お子さんには「朝食を食べなさい」と言うけれど、自分は食べていない。そんなことはありませんか？子供だけでなく大人も欠かさず朝食を食べて、家族みんなで毎日元気に過ごしましょう！

ほとんど毎日朝食を食べる人の割合



出典：日田市生活実態調査

毎日朝食を食べている日田市の青壮年の割合は約７割で中学生・高校生に比べて少なく、さらに年々減少傾向となっています。

仕事のやる気が出ない、うっかりミスが多いという人は朝食を見直してみよう！

やってみよう
朝食ステップアップのポイント

①朝食を食べる習慣がない人
食べやすいものを一口でもよいので、おなかに入れて胃を目覚めさせましょう。食欲がある人はごはんやパンなど炭水化物の多い食品でエネルギー補給をしましょう。
●おすすめ食品
おにぎり、パン、バナナ、ヨーグルト、カップスープ、野菜ジュース、牛乳　等

②朝食を１品だけで済ませている人
おにぎりやパンなど１品で済ませている人は、たんぱく質の多い食品や乳製品をもう１品プラスしてみましょう。
●おすすめ食品
納豆、卵、ハム、チーズ、ヨーグルト、牛乳　等

③ごはんやパン＋１品ができている人
野菜をプラスしましょう。ごはん・納豆・具だくさんみそ汁、パン・目玉焼き・サラダなど３品そろうと栄養バランスの良い朝食になります。

２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。

乳幼児健康相談
子供の身体測定や子育て、離乳食について相談できます。
４日㈭　9:30～11:30　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。

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㈮・12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。
★咳や鼻水、喉の痛みなどの呼吸器症状がある場合は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。