

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。

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

9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)			
4	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
11	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
18	隈診療所	隈1丁目	22-0033
19	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
23	膳所医院	本町	22-3292
25	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
外 科 (急患に限ります。往診はしません)			
4	若宮病院	南元町	22-7171
11	秋吉病院	豆田町	23-0808
18	原病院	三本松2丁目	22-7151
19	大河原病院	隈2丁目	22-3131
23	五反田病院	若宮町	23-8386
25	城谷病院	元町	23-6115
歯 科 (来院前に電話が必要です。★印は午前9時～正午)			
4	アップル歯科医院	亀川町	24-7710
11	川津歯科医院	高瀬本町	24-6347
18	★伊藤歯科医院	玉川町	24-5700
19	アベックス歯科	元町	22-0075
23	武内歯科医院	元町	22-3034
25	★もちまつ歯科医院	清水町	22-8071

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) ☎ 3181
 聖陵岩里病院 (銭湫町) ☎ 1600
 済生会日田病院 (清水町) ☎ 1100
 一ノ宮脳神経外科病院 (竹田新町) ☎ 6270

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 ☎ 8370 (市役所3階) 大分県西部保健所 ☎ 3133

元気に夏を乗り切ろう!

暑い日が続き、食欲がない、ぐっすり眠れない、体がだるい...そんな症状はありませんか? 当てはまる人は、夏バテしているかもしれません。日田の暑さはまだまだ続きます。夏バテ対策をしっかり行い、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

夏バテを防ぐために気をつけること

規則正しい食生活を送る

一日3食、できるだけ決まった時間に、栄養バランスの良い食事を摂りましょう。1食に「主食・主菜・副菜」を揃えることで、栄養バランスの良い食事になります。

【積極的に摂りたい栄養素】

●タンパク質

夏はあっさりした素麺や冷麺などを食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。肉類や魚介類、豆類や卵、乳製品など、タンパク質を多く含んだ食品を意識して摂取しましょう。

●ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に効果的。うなぎや豚肉に多く含まれています。また、玉ねぎやニンニクにはこのビタミンB1の吸収を促進する成分が含まれており、一緒に摂ることもおすすめです。



こまめに水分補給をする

喉が渇いたと感じたら、体は渇き始めています。熱中症を予防するためにも、水分はこまめに摂るようにしましょう。なお、スポーツドリンクはたくさん汗をかいたときや発熱、下痢の症状があるときに留め、普段は水やお茶を飲むようにしましょう。

体の冷やしすぎに注意する

外気温と室温の温度差や体の冷やしすぎは、自律神経の乱れを招きます。また、冷たい食べ物や飲み物の摂りすぎは胃腸に負担を掛けやすく、体の冷えの原因になります。冷房や冷たい物は、上手に活用しましょう。

涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整える上で有効です!



9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2月生まれ	27日(火)・28日(水)	市役所7階大会議室
1歳6か月児健診	令和3年2月生まれ	13日(火)・14日(水)	
3歳6か月児健診	平成31年3月生まれ	6日(火)・7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 ☎ 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。
 1日(木) 13:00~15:00 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。
 26日(月) 9:30~11:00 ウェルピア
 27日(火) 10:00~11:00 大鶴公民館

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 ☎ 3000 (ウェルピア内)