

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。

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

11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	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
6	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
13	隈診療所	隈1丁目	22-0033
20	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
23	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
27	膳所医院	本町	22-3292
外科(急患に限ります。往診はしません)			
3	若宮病院	南元町	22-7171
6	大河原病院	隈2丁目	22-3131
13	城谷病院	元町	23-6115
20	原病院	三本松2丁目	22-7151
23	秋吉病院	豆田町	23-0808
27	五反田病院	若宮町	23-8386
歯科(来院前に電話が必要です。★印は午前9時～正午)			
3	★高田歯科医院	三本松1丁目	28-7019
6	桑野歯科医院	隈2丁目	22-2556
13	北山歯科医院	大山町西大山	52-3553
20	川津歯科医院	高瀬本町	24-6347
23	★おの歯科クリニック	清水町	22-6118
27	アップル歯科医院	亀川町	24-7710

■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。



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(銭淵町) ☎ 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

スポーツの秋です!

気軽にできる運動からチャレンジしてみませんか

運動不足の状態が続くと、関節の痛みや筋力の低下を招き、思いもよらないタイミングでケガをしてしまいます。秋になって運動しやすいこの時期に、できることから始めてみませんか。

⚠️運動を行うときの注意点

- ・運動習慣がない人は、徐々に身体を慣らしていく
- ・体調が悪いときは、無理をしない
- ・こまめに水分補給をして、脱水症に注意する
- ・栄養バランスの良い食事を心掛ける

■運動を続けていくと...

- ・血流が良くなり、血糖値が下がったり心肺機能が向上したりする
- ・足腰が強くなる
- ・肥満になるのを防ぐ



～日田市で行っている運動教室の紹介～

【ステップ運動地域教室】

高さ10～20cmの台を、昇り降りする運動です。階段や玄関の段差を利用して、手軽に取り組みます。市内20地区の公民館で、市が養成したリーダーがステップ運動の教室を開催しています。参加希望者は、健康保険課健康支援係にお問い合わせください。

【スロージョギング®教室】

歩くペース(時速3～5km)でゆっくり走るスロージョギング®の教室を、アドバンス・インストラクターが開催しています。申込不要で、誰でも参加できます。

- とき 毎月第1木曜日 午前10時～11時
- ところ 亀山公園 ※雨天時は中止します。

ひたむき健活(ウォーキング)事業の登録絶賛受付中!

1日の目標歩数(4,000歩以上)を決めて、4か月以内に60回目標達成した人に、記念品をプレゼントします。先着1,000人には、登録記念缶バッジもプレゼント! 詳細は、健康保険課健康支援係にお問い合わせください。

- 対象者 市内に住所を有する18歳以上の人
- 申込期限 11月30日(水)
- 申込場所 健康保険課健康支援係(ウェルピア)、各振興局・振興センター

11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4月生まれ	29日(火)・30日(水)	市役所7階大会議室
1歳6か月児健診	令和3年4月生まれ	8日(火)・9日(水)	
3歳6か月児健診	令和元年5月生まれ	16日(水)・17日(木)	

※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、子ども家庭相談室 ☎ 8230にお申し込みください。
9:00～16:00 子ども家庭相談室(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。
10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。
14日(月) 10:00～11:00 小野公民館
21日(月) 10:00～11:00 大山振興局
22日(火) 10:00～11:00 夜明公民館
24日(木) 9:30～11:00 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 ☎ 3000 (ウェルピア内)