みんなで延ばそう健康寿命！健康づくりのポイントを紹介

健康寿命とは

健康寿命は、健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

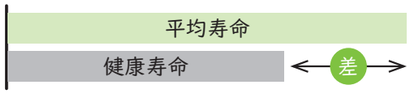
大分県の「健康寿命」は、この5年間で飛躍的に順位を伸ばし、女性は全国4位、男性は「日本一」を達成しました！生涯にわたって、健康で活力ある生活を送ることができるように、更なる躍進を目指しましょう！

大分県の健康寿命
男性：73.72歳、全国1位（平成28年 全国36位）
女性：76.60歳、全国4位（平成28年 全国12位）
※令和3年12月の調査結果です。

平均寿命と健康寿命の差

平均寿命とは、0歳の子供が何年生きられるかを示す数値です。大分県の「平均寿命」は、男女ともに全国トップクラスとなっています。

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある期間を表しています（下記図）。健康寿命を延ばし、この期間をなるべく短くしましょう。



健康寿命を延ばす「3つの鍵」

健康寿命を延ばすための「3つの鍵」を紹介します。個人、家族、地域みんなで実践していきましょう。

【健康寿命を延ばす3つの鍵】

①減塩マイナス3g
減塩によって、高血圧予防、さらには循環器疾患の予防につながります。

②野菜摂取350g
多くの研究で、野菜を多く食べることは脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率を低下させるという結果が出ています。

③歩数プラス1500歩
体力の維持や向上、多くの健康効果につながります。

今年の健診はお済みですか？
生活習慣改善のきっかけにするために、年に一度は健診を受けましょう。
※健診日程の詳細は、市ホームページ（右記二次元コード）から確認できます。

12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5月生まれ	21日㈬・22日㈭	市役所7階大会議室
1歳6か月児健診	令和3年5月生まれ	13日㈫・14日㈬	
3歳6か月児健診	令和元年6月生まれ	6日㈫・7日㈬	

※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）

乳幼児相談
子供の身体測定や子育て、離乳食について相談できます。
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㈭　9:30～11:30　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。
1日㈭　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㈪　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）。

問健康保険課健康支援係☎㉔3000（ウェルピア内）

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☎㉓3111、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。

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

12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	日野内科	天神町	23-6009
11	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
18	福田医院	清岸寺町	22-1648
25	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
30	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
31	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
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	大河原病院	隈2丁目	22-3131
25	原病院	三本松2丁目	22-7151
30	大河原病院	隈2丁目	22-3131
31	原病院	三本松2丁目	22-7151
歯　科（来院前に電話が必要です。★印は午前9時～正午）			
4	石松朗歯科医院	丸山1丁目	24-3718
11	★よしまさ歯科	田島1丁目	23-8148
18	またけ歯科クリニック	新治町	28-7688
25	中村歯科医院	下井手町	23-2228
29	樋口歯科クリニック	南元町	22-8881
30	井上第2歯科医院	玖珠郡玖珠町	72-5983
31	井上歯科医院	三本松1丁目	22-3305

■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）　☎㉓3181
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

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