

●医療機関には事前に電話で確認を！

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 ☎③ 3 1 1 1、夜間・休日当番医案内 ☎③ 0 0 9 9（午後5時以降音声テープ対応）へ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木	福田医院	清岸寺町	22-1648
2金	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
3土	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
4日	膳所医院	本町	22-3292
5月	日野内科	天神町	23-6009
6火	児玉医院	三本松2丁目	24-6572
7水	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
8木	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
9金	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
10土	隈診療所	隈1丁目	22-0033
11日	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
12月	若宮病院	南元町	22-7171
13火	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
14水	麻生小児科医院	淡窓2丁目	24-2323
15木	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
16金	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
17土	井上内科	田島本町	22-4700
18日	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
19月	児玉医院	三本松2丁目	24-6572
20火	膳所医院	本町	22-3292
21水	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
22木	隈診療所	隈1丁目	22-0033
23金	日野内科	天神町	23-6009
24土	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
25日	福田医院	清岸寺町	22-1648
26月	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
27火	若宮病院	南元町	22-7171
28水	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
29木	麻生小児科医院	淡窓2丁目	24-2323
30金	井上内科	田島本町	22-4700

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	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
4	膳所医院	本町	22-3292
11	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
18	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
23	日野内科	天神町	23-6009
25	福田医院	清岸寺町	22-1648
外科(急患に限ります。往診はしません)			
3	秋吉病院	豆田町	23-0808
4	大河原病院	隈2丁目	22-3131
11	原病院	三本松2丁目	22-7151
18	城谷病院	元町	23-6115
23	五反田病院	若宮町	23-8386
25	堀田クリニック	新治町	22-2662
歯科(来院前に電話が必要です。☎印は午前9時～正午)			
3	もちまつ歯科医院	清水町	22-8071
4	後藤歯科医院	東町	22-0002
11	☎石崎歯科医院	三本松1丁目	22-3041
18	北山歯科医院	大山町西大山	52-3553
23	村山歯科医院	本町	22-3303
25	高木歯科医院	三本松2丁目	22-2317

■日田市子育て情報ナビを活用ください■

お子さまに合わせた予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日が近づくとメールでお知らせします。登録は無料です。是非ご利用ください。



「日田市子育て情報ナビ」
二次元コード

❗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) ☎③ 3 1 8 1
- 聖陵岩里病院(銭測町) ☎② 1 6 0 0
- 済生会日田病院(清水町) ☎④ 1 1 0 0
- 一ノ宮脳神経外科病院(竹田新町) ☎④ 6 2 7 0

■大分県子ども救急電話相談

☎ 0 9 7 - 5 0 3 - 8 8 2 2 又は # 8 0 0 0

■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 ☎④ 3 0 0 0 大分県西部保健所 ☎③ 3 1 3 3

～みんなで延ばそう！健康寿命！～

日田市の平成28年の男性平均寿命は80.01歳、健康寿命は78.57歳、女性平均寿命は86.46歳、健康寿命は83.37歳です。平均寿命と健康寿命の差は、健康でない期間となります。この差を短くすると生活の質が維持でき、幸せな生活を送ることに繋がります。

主な死因別死亡割合を見ても、生活習慣病で亡くなる人が半数を占めています。長い人生、健康な状態で生き生きと暮らすため、一人ひとりが健康づくりに取り組み、生活習慣病を予防しましょう。

健康寿命を延ばすポイント

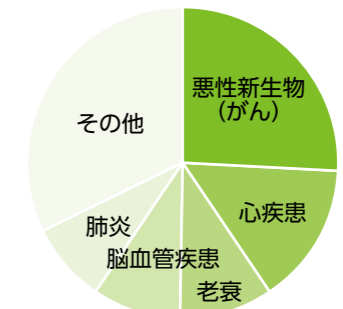
- 健康寿命を延ばすためにできることから始めましょう！
- 適度な運動(歩数プラス1,500歩)
多く歩く習慣を身に付けましょう。
- 適切な食生活(減塩マイナス3g、野菜摂取毎日350g)
野菜を多くとり、塩分を控えましょう。
- 禁煙
喫煙者は本数を減らすことから始めましょう。
- 早期発見・早期治療(特定健診・がん検診受診)
定期的に健康診断を受診しましょう。

平均寿命：0歳の子供が何年生きられるか示したもの(大分県が独自に算出)
健康寿命：日常生活に制限のない期間(大分県が公表している「お達者年齢」)

大分県内(18市町村)健康寿命の順位

男性13位 女性17位

主な死因別死亡割合(平成28年)



出典：西部保健所報

健康セミナーのお知らせ

生活習慣病の予防について
～がんと糖尿病の食事運動療法を中心に～

- ▶とき 11月15日(木) 午後2時～
- ▶ところ 市役所7階 大会議室
- ▶講師 大分大学医学博士 正木孝幸氏

※申込不要。参加費無料。

※ひた市民生活ポイントと「おいた歩得」ポイントが付きまます。

参加者には
粗品プレゼント！

11月の健康掲示板

乳幼児の健診 ※市役所以外での健診を希望する人は健康保険課にお申し込みください。

内容	対象	日	会場	受付時間
4か月児健診(母子健康手帳が必要)	平成30年6月20日～7月19日生まれ	13日(火)	市役所7階大会議室	13:00～13:30
7か月児健診(母子健康手帳が必要)	平成30年4月生まれ	14日(水)		
1歳6か月児健診(個別に通知)	平成29年4月生まれ	20日(火)	大山総合福祉センター	13:30～14:00
	平成29年1月～4月生まれ	29日(木)		
3歳4か月児健診(個別に通知)	平成27年7月生まれ	21日(水)	市役所7階大会議室	13:00～13:30
	平成27年4月～7月生まれ	29日(木)		

栄養相談の日

1日(木) 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予約してください。

予約健診 ※日田検診センター(☎③ 3 6 0 0)に電話で予約。

予約時間 9:00～16:00(平日のみ)
◆休日健診 受付時間 8:30～10:00 日田検診センター
11日(日) 予約期間 10月29日(月)～11月2日(金)
18日(日) 予約期間 11月5日(月)～9日(金)
※各先着150人。

母子健康手帳の交付

2日(金)・9日(金)・30日(金)
9:00～16:00 ウェルピア1階
※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。

エイズ抗体検査・肝炎ウイルス検査等

事前予約制で、随時受け付けています。(無料)
※西部保健所に電話でお申し込みください。

※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)