

●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 1 1 1、夜間・休日当番医案内 ☎ 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。

7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水	井上内科	田島本町	22-4700
2木	膳所医院	本町	22-3292
3金	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
4土	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
5日	福田医院	清岸寺町	22-1648
6月	隈診療所	隈1丁目	22-0033
7火	若宮病院	南元町	22-7171
8水	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
9木	日野内科	天神町	23-6009
10金	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
11土	桂林病院	城町1丁目	22-1231
12日	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
13月	麻生小児科医院	淡窓2丁目	24-2323
14火	児玉医院	三本松2丁目	24-6572
15水	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
16木	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
17金	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
18土	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
19日	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
20月	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
21火	隈診療所	隈1丁目	22-0033
22水	福田医院	清岸寺町	22-1648
23木	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
24金	若宮病院	南元町	22-7171
25土	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
26日	井上内科	田島本町	22-4700
27月	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
28火	児玉医院	三本松2丁目	24-6572
29水	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
30木	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
31金	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155

7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)			
5	福田医院	清岸寺町	22-1648
12	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
19	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
23	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
24	若宮病院	南元町	22-7171
26	井上内科	田島本町	22-4700
外 科 (急患に限ります。往診はしません)			
5	城谷病院	元町	23-6115
12	五反田病院	若宮町	23-8386
19	堀田クリニック	新治町	22-2662
23	秋吉病院	豆田町	23-0808
24	大河原病院	隈2丁目	22-3131
26	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)			
5	井上歯科医院	三本松1丁目	22-3305
12	伊藤歯科医院	玉川町	24-5700
19	北山歯科医院	大山町西大山	52-3553
23	☎ 樋口歯科クリニック	南元町	22-8881
24	村山歯科医院	本町	22-3303
26	高木歯科医院	三本松2丁目	22-2317

■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。是非ご利用ください。



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

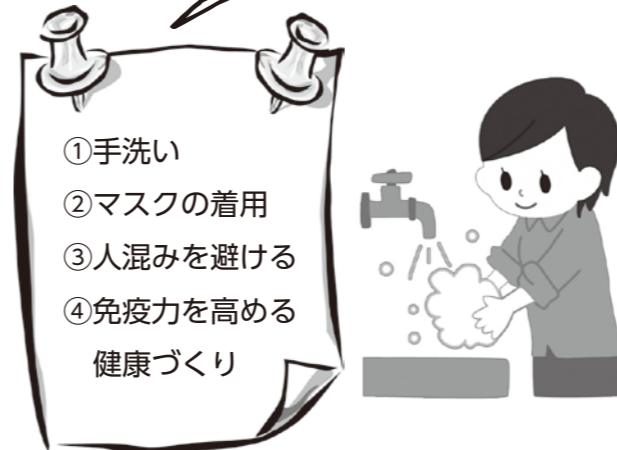
■子どもの救急ホームページ

社団法人日本小児科学会 <http://kodomo-qq.jp>

☎健康保険課 ☎ 3 0 0 0 (ウエルピア内) 大分県西部保健所 ☎ 3 1 3 3

新型コロナウイルスに 負けない！寄せ付けない！体づくりをしよう

新型コロナウイルス感染症対策として、次のことを心掛けましょう。



- ①手洗い
 - ②マスクの着用
 - ③人混みを避ける
 - ④免疫力を高める
- 健康づくり

テレビ放送のご案内

KCV・水郷テレビ(11チャンネル)でひた健康運動リーダーが推進する「健康タオル体操」が放送されます。

■放送期間 8月31日(月)まで(平日のみ)

■放送時間 8時15分～20分

是非健康づくりに、ご利用ください！

免疫力を高めるための3つのポイント！

1.栄養をとりましょう

外出がままならないときこそ、食事の栄養バランスに気をつけましょう。

- 1日3食欠かさず食べる
- 主食、主菜、副菜のそろった食事を心掛ける
- 高齢の人こそ、たんぱく質をしっかりとる

2.身体を動かしましょう

教室や集会等の自粛に伴い、身体活動が減少して体力低下や心身の活力低下(フレイル)が進む恐れがあります。積極的に身体を動かしましょう。

- 足の運動(筋トレ)
- 屋外での散歩(人混みは避けましょう)
- 軽い体操(ラジオ体操、ストレッチ等)

3.十分な睡眠をとりましょう

普段から、十分な睡眠を心掛け、免疫力を高めておきましょう。

7月の健康掲示板

乳幼児の健診 ※新型コロナウイルスの影響によって変更になる場合があります。

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、集団で行う乳幼児健康検査を見合わせていました。7月は、1歳6か月児健診・3歳児健診を少人数で実施します。日程等の詳細は対象者にお知らせしますのでご確認ください。

栄養相談の日

2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ご予約ください。

母子健康手帳の交付

3日(金)・10日(金)・22日(水)・31日(金)
 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。

