

●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！

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 ☎ 23111、夜間・休日当番医案内 ☎ 0099（午後5時以降音声テープ対応）へ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火	隈診療所	隈1丁目	22-0033
2水	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
3木	井上内科	田島本町	22-4700
4金	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
5土	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
6日	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
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	麻生小児科医院	淡窓2丁目	24-2323
10木	若宮病院	南元町	22-7171
11金	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
12土	児玉医院	三本松2丁目	24-6572
13日	福田医院	清岸寺町	22-1648
14月	日野内科	天神町	23-6009
15火	膳所医院	本町	22-3292
16水	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
17木	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
18金	井上内科	田島本町	22-4700
19土	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
20日	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
21月	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
22火	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
23水	麻生小児科医院	淡窓2丁目	24-2323
24木	若宮病院	南元町	22-7171
25金	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
26土	日野内科	天神町	23-6009
27日	福田医院	清岸寺町	22-1648
28月	児玉医院	三本松2丁目	24-6572
29火	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
30水	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
31木	隈診療所	隈1丁目	22-0033

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)			
6	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
13	福田医院	清岸寺町	22-1648
20	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
27	福田医院	清岸寺町	22-1648
30	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
31	隈診療所	隈1丁目	22-0033
	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
外 科 (急患に限ります。往診はしません)			
6	五反田病院	若宮町	23-8386
13	堀田クリニック	新治町	22-2662
20	秋吉病院	豆田町	23-0808
27	大河原病院	隈2丁目	22-3131
30	五反田病院	若宮町	23-8386
31	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)			
6	アップル歯科医院	亀川町	24-7710
13	石松朗歯科医院	丸山1丁目	24-3718
20	☎高木歯科医院	三本松2丁目	22-2317
27	またげ歯科クリニック	新治町	28-7688
29	樋口歯科クリニック	南元町	22-8881
30	相良歯科医院	玖珠郡玖珠町	*72-0214
31	もちまつ歯科医院	清水町	22-8071

※玖珠郡の市外局番は「0973」です。

【11月の夜間当番医変更】
18日(水) 麻生小児科医院 (淡窓2丁目 ☎ 2323)

❗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) ☎ 23181
 - 聖陵岩里病院 (銭淵町) ☎ 21600
 - 済生会日田病院 (清水町) ☎ 21100
 - 一ノ宮脳神経外科病院 (竹田新町) ☎ 26270
- 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 ☎ 23000 (ウエルピア内) 大分県西部保健所 ☎ 23133

減塩を心掛けましょう！

厚生労働省は、1日の食塩摂取の目標量を2020年から男性7.5g未満、女性6.5g未満とし、今までよりも0.5gずつ少なく設定しました。

しかし、WHO (世界保健機関) では成人の食塩摂取目標量は5gとしており、日本人の摂取目標量は世界と比較して高めとなっています。

日田市民の摂取量は目標量の約2倍

	健康のための食塩摂取の目標量	日田市民の摂取量
男性	7.5g未満	14.2g
女性	6.5g未満	11.0g
高血圧の人	6.0g未満	

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」
大分県「平成28年県民健康意識行動調査」

塩分の摂りすぎは高血圧の大きな原因に！
血圧が高い状態が続くと、強い圧力を受ける血管や心臓がダメージを受け、最終的には脳卒中や心疾患、慢性腎臓病など重大な病気を引き起こしてしまいます。

コロナ禍におけるインフルエンザ流行期の日曜・休日当番医について

日田市医師会ではコロナ禍におけるインフルエンザの流行に備え、本年末から来年2月末までの日曜・休日当番医体制を再検討し、内科当番医に2つの医療機関を開設します。

- ★発熱症状等で医療機関を受診される際は必ず事前に電話で問い合わせを行い、各医療機関の指示に従って下さい。
 - ★新しい生活様式 (マスクの着用、手洗い、3密の回避など) の徹底を継続して下さい。
 - ★市内で新型コロナウイルス感染者が確認されても、感染者やその家族への誹謗中傷は絶対にやめてください。
- 日田市医師会では新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザに対し、済生会日田病院や西部保健所と連携しながら、今後も可能な限り最善の診療体制を構築したいと考えています。市民の皆様の御協力の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

日田市医師会

食塩摂取の1日の目標量
男性 7.5g未満 女性 6.5g未満



●上手な減塩のポイント

- ①まずは一口、何もかけずに食べてみましょう
味を見る前からしょうゆやソースをかけることが癖になっていませんか？
まずは一口食べてみて、物足りないときに味を足すようにしましょう。
- ②塩分を多く含む食品や汁物は食べる量や回数を控えましょう
みそ汁などの汁物は塩分が多いので、1日1回にしましょう。
汁物は具たくさんにすると1杯あたりの汁の量が減って減塩になります。
- ③だしやお酢、香辛料を活用しましょう
しょうゆやみその量を減らして塩分を控えた料理は、だしやお酢、香辛料、香味野菜やかんきつ類などを利用することで、少ない塩分でもおいしく食べられます。



うどんやラーメンはスープを残すだけで2gほどの減塩になります！

12月の健康掲示板

- 👶乳幼児の健診
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、集団で行う乳幼児健康診査を見合わせていましたが、1歳6か月児健診・3歳児健診を少人数で実施します。日程等の詳細については対象者に郵送でお知らせします。
- 👶乳幼児健康相談
子供の身体測定や子育て、離乳食について相談できます。
3日(水) 9:30～11:30 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。
- 👶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。
3日(水) 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
4日(金)・11日(金)・18日(金)・25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。