

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 ☎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。

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

2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	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
11	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
13	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
20	隈診療所	隈1丁目	22-0033
23	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
27	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
外科（急患に限ります。往診はしません）			
6	若宮病院	南元町	22-7171
11	秋吉病院	豆田町	23-0808
13	大河原病院	隈2丁目	22-3131
20	原病院	三本松2丁目	22-7151
23	城谷病院	元町	23-6115
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）			
6	またけ歯科クリニック	新治町	28-7688
11	中村歯科医院	下井手町	23-2228
13	☎内川歯科医院	元町	22-0320
20	はたの歯科医院	豆田町	22-7736
23	石松朗歯科医院	丸山1丁目	24-3718
27	伊藤歯科医院	玉川町	24-5700

■日田市子育て支援アプリ「ひたんこナビ」■

母子モ 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） ☎③ 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） ☎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 ☎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 ☎② 8 2 4 3（市役所3階） 大分県西部保健所 ☎③ 3 1 3 3

寒い冬 積極的に体を動かしましょう！

寒い日が続く冬は、つつい暖かい部屋に籠もりがちです。あまり体を動かさずに、一日中過ごしていませんか？運動不足は次のことを引き起こすきっかけとなります。

- ・体力の衰えや筋肉の拘縮
- ・思わぬケガ
- ・生活習慣病



そこで、家庭でも簡単に行えるエクササイズを紹介します。是非、日々の生活に取り入れて、運動不足を解消しましょう。

スロージョギング®のすすめ

スロージョギング®はいつでもどこでもできて、エネルギー消費はウォーキング®の約2倍です！

- あごを軽く上げて目線は遠くを見る。
- 呼吸は自然に行う。
- 腕は腰の横に据える。肩の力を抜いて、腕を軽く曲げる。
- 歩幅は狭く、小刻みに進む。目安は半歩から一足分程度で1秒間に3歩のリズム。
- 足の裏の前半分（指のつけ根）から着地する。

※スロージョギング®は一般社団法人日本スロージョギング協会の登録商標です。

健康づくり教室のご案内

- ◆スロージョギング®教室
 - 日時：毎月第1木曜日 午前10時～11時
 - 場所：亀山公園
 - 内容：スロージョギング®実技（雨天中止）
- ◆ステップ地域教室（19会場）
 - 市内の公民館でステップ運動、スロージョギング®の教室を行っています。
 - 急激な運動や体に負担のかかる激しい運動は、かえって体調を壊す原因になります。無理せず、毎日続けられるように自分のペースで続けることが大切です。
 - 教室等の問合せは、健康保険課（☎③ 0 0 0 0）までお気軽にお問い合わせください♪

大切なお知らせ

追加健診を行います。今年度、健康診査を受診していない人は是非ご検討ください！

- ▶日程 2月20日(日) 午前8時30分～
- ▶場所 日田検診センター
- ▶募集数 80人（先着順）
- ▶予約方法 日田検診センター（☎③ 6 0 0 0）に電話で予約（平日 午前9時～午後4時）
- ※定員に達した場合は予約をお断りすることになりますので、ご了承ください。

2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3年7月生まれ	9日(水)・22日(火)	市役所7階大会議室
1歳6か月児健診	令和2年7月生まれ	1日(火)・2日(水)	
3歳6か月児健診	平成30年8月生まれ	15日(火)・16日(水)	

※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）
 - 9:00～16:00 こども家庭相談室（市役所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、こども家庭相談室 ☎② 8 2 3 0 に申し込みください。
- 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。
 - 3日(木) 9:30～11:30 ウェルピア
 - ※希望者は前日（平日のみ）までに下記にご予約ください。
- 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(木) 13:00～15:00 ウェルピア
 - ※希望者は前日（平日のみ）までに下記にご予約ください。
- 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。
 - 28日(月) 9:30～11:00 ウェルピア
 - ※希望者は前日（平日のみ）までに下記にご予約ください。

☎健康保険課健康支援係 ☎④ 3 0 0 0（ウェルピア内）