

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 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。


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

4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	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
11	井上内科	田島本町	22-4700
18	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
25	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
29	隈診療所	隈1丁目	22-0033
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
29	城谷病院	元町	23-6115
歯科（来院前に電話が必要です。☎印は午前9時～正午）			
4	☎井上歯科医院	三本松1丁目	22-3305
11	北山歯科医院	大山町西大山	52-3553
18	高木歯科医院	三本松2丁目	22-2317
25	村山歯科医院	本町	22-3303
29	☎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

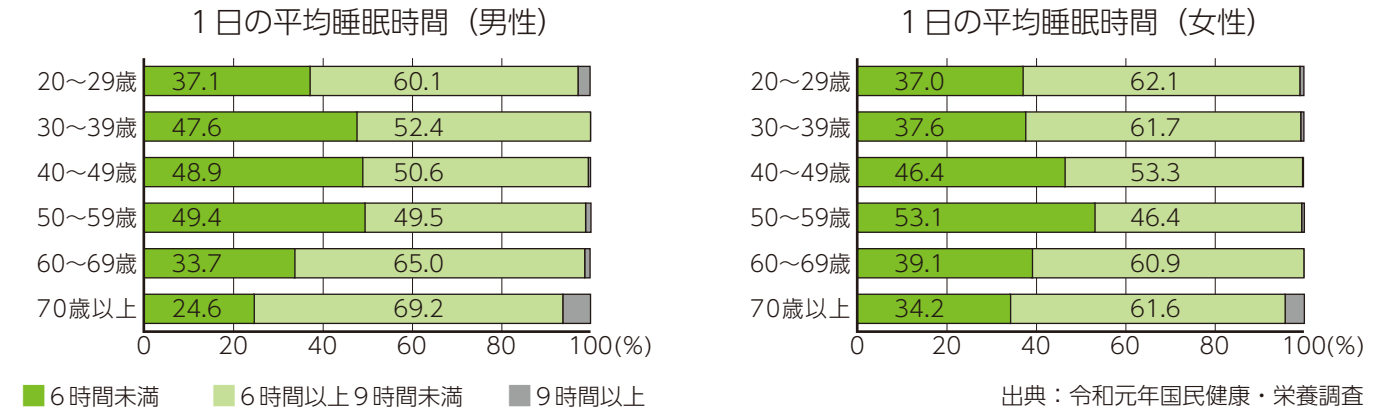
救急病院は、入院治療が必要な重病患者を対象とします。対象とならない人の受診によって、救急病院の業務に支障を来しますので、気になる症状がある場合は、早めにかかりつけ医に受診し、夜間等に診察が必要になった場合は、上記の「当番医」で受診しましょう。

- 救急病院
 - 日田中央病院（淡窓2丁目） ☎ 3 1 8 1
 - 聖陵岩里病院（銭測町） ☎ 1 6 0 0
 - 済生会日田病院（清水町） ☎ 1 1 0 0
 - 一ノ宮脳神経外科病院（竹田新町） ☎ 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（ウェルピア内） 大分県西部保健所 ☎ 3 1 3 3

眠れない日が続いていませんか？
心身の健康のために大切な睡眠

睡眠は、私たちの心と体をゆっくり休め、ストレスを溜め込まないようにする重要な役割を担っています。しかし、就労者の睡眠時間は年々減少傾向にあるといわれており、「眠らない・眠れない」状態が続くと自律神経とホルモンのバランスが崩れて、生活習慣病を招く原因になります。精神面でも、思考力、注意力が下がり、気分も不安定になります。また、不眠は「うつ病」などの心の病気の初期症状である可能性があるため注意が必要です。



成人の睡眠時間はおよそ6～9時間が目安

睡眠時間には体質や個人差があります。多く眠らなければならないというわけではありません。

健康を維持するための睡眠のポイント（年代別）

- 若年世代** 休日でも、できるだけ同じ時間に起き、朝は太陽光を浴びて体内時計をリセットしましょう。
 - 就労世代** 睡眠時間を確保できなかった場合、午後の早い時間に短い昼寝（30分以内）をすることが作業効率の改善に効果的です。
 - 熟年世代** 寝床にいる時間が長いと、眠りが浅くなり睡眠の質が低下します。日中に適度な運動を行うことで、入眠を促進して熟睡感が得られます。
- 十分に眠ったつもりでも、日中の眠気が強い状態が続く、慢性的な睡眠不足が2週間以上続く場合は、「からだやこころの病」の兆候かもしれません。一人で悩まずに、まずはかかりつけ医等に相談しましょう。

4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、集団から少人数の乳幼児健康診査に変更して実施しています。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。
- 母子健康手帳の交付** 2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30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。
- 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。8日(木) 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。8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。