

**医療機関には事前に電話を確認を！** 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）に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木	井上内科	田島本町	22-4700
2金	福田医院	清岸寺町	22-1648
3土	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
4日	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
5月	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
6火	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
7水	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
8木	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
9金	日野内科	天神町	23-6009
10土	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
11日	隈診療所	隈1丁目	22-0033
12月	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
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	福田医院	清岸寺町	22-1648
16金	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
17土	井上内科	田島本町	22-4700
18日	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
19月	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
20火	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
21水	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
22木	膳所医院	本町	22-3292
23金	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
24土	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
25日	日野内科	天神町	23-6009
26月	福田医院	清岸寺町	22-1648
27火	隈診療所	隈1丁目	22-0033
28水	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
29木	麻生小児科医院	淡窓2丁目	24-2323
30金	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
31土	福田内科クリニック	大宮町	25-5188

**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
<b>内科（急患に限ります。往診はしません）</b>			
4	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
11	隈診療所	隈1丁目	22-0033
18	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
22	膳所医院	本町	22-3292
23	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
25	日野内科	天神町	23-6009
<b>外科（急患に限ります。往診はしません）</b>			
4	原病院	三本松2丁目	22-7151
11	城谷病院	元町	23-6115
18	五反田病院	若宮町	23-8386
22	堀田クリニック	新治町	22-2662
23	秋吉病院	豆田町	23-0808
25	若宮病院	南元町	22-7171
<b>歯科（来院前に電話が必要です。☎印は午前9時～正午）</b>			
4	川津歯科医院	高瀬本町	24-6347
11	☎せさき歯科医院	中央1丁目	23-6481
18	アップル歯科医院	亀川町	24-7710
22	石松朗歯科医院	丸山1丁目	24-3718
23	☎高田歯科醫院	三本松1丁目	28-7019
25	またけ歯科クリニック	新治町	28-7688

■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） ☎ 2 1 6 0 0
  - 済生会日田病院（清水町） ☎ 2 1 1 0 0
  - 一ノ宮脳神経外科病院（竹田新町） ☎ 2 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>

健康保険課保健医療係 ☎ 2 4 3 (市役所3階) 大分県西部保健所 ☎ 3 1 3 3

**歯周病を予防しましょう**

歯周病は、歯と歯ぐきの境目にある溝（歯周ポケット）にできた細菌の塊が原因で起こる感染性の病気です。自覚症状がないまま進行していき、初期は歯ぐきの腫れや出血、末期になると歯が溶け、抜け落ちてしまいます。早めに発見し、治療していくことが大切です。

歯周病は様々な病気と関連します

歯周病は糖尿病や肺炎、動脈硬化などの病気とつながっていきます。このような病気にならないためにも歯の管理はとて大切で。歯周ポケット保有者の割合は年齢を重ねるにつれて高い傾向を示し、45歳以上では過半数を占めます。歯周病を予防したり、早めに治療したりすることで生活習慣病をはじめ、いろいろな病気のリスクを減らすことにつながります。

すぐにできる歯周病チェック

- 歯ぐきの色 赤っぽい紫色がかっている
- の中 すっきりせず、ネバネバしている
- 歯ぐきの形 厚みが変わり膨らんだ状態
- 歯と歯の隙間 隙間が広がった気がする
- 歯ぐきの硬さ プヨプヨして引き締まっていない
- 臭 □の臭いが気になる
- 歯ぐきからの出血 ちょっとしたことでも出血する

今年度の歯周疾患検診が始まりました

今年度40、50、60、70歳を迎える人は無料で歯周疾患検診を受診できます。指定歯科医院は市ホームページ（下記二次元コード）からご確認ください。

歯周疾患の早めの発見、治療のため検診を受けましょう！

※対象者には5月中旬頃に案内を送付しています。



正しい磨き方で歯と口の健康を保っていきましょう

★毛先を軽く当て、小刻みに振動させる

歯ブラシの毛先をしっかりと歯に当てて、1か所につき30回程度、力を入れずに左右小刻みに振動させます。

■スクラッピング法（一般の人向け）

歯ブラシの毛先を、歯に対して直角になるように当て、小刻みに振動させます。

■バス法（歯周病の人向け）

歯と歯ぐきの境目に45度の角度で歯ブラシを当て、小刻みに動かします。



7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

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 3 0 3 にお申し込みください。

健診結果説明会

保健師・栄養士が健診後の結果について説明します。  
16日(金) 9:30～10:30 上津江振興局  
26日(月) 9:30～11:00 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。

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。  
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ご予約ください。

【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。
- ★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。



健康保険課健康支援係 ☎ 3 0 0 0（ウェルピア内）