

**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）にお問い合わせください。

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

**9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>			
5	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
12	隈診療所	隈1丁目	22-0033
19	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
20	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
23	膳所医院	本町	22-3292
26	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
<b>外科（急患に限ります。往診はしません）</b>			
5	大河原病院	隈2丁目	22-3131
12	原病院	三本松2丁目	22-7151
19	城谷病院	元町	23-6115
20	五反田病院	若宮町	23-8386
23	堀田クリニック	新治町	22-2662
26	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>			
5	樋口歯科クリニック	南元町	22-8881
12	もちまつ歯科医院	清水町	22-8071
19	ごとう歯科医院	東町	22-0002
20	☎川津歯科医院	高瀬本町	24-6347
23	北山歯科医院	大山町西大山	52-3553
26	村山歯科医院	本町	22-3303

■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

**フレイルに気を付けよう**

「フレイル」とは加齢とともに心身の能力が下降し、介護が必要な状態へと移行する中間の状態です。コロナ禍で活動量が落ちていると思う人は、今こそフレイル予防に努めましょう。

**生活不活発を予防するには？**

生活不活発になると、身体や脳の動きが低下してフレイルになりやすくなります。「通っていた体操教室に行けない」「外出する頻度が減った」など、自粛生活によって生活不活発になっていませんか？

- 【生活不活発の予防方法】**
- ①座っている時間を減らそう！  
テレビのコマーシャル中に足踏みするなど、体を動かすことを心掛けましょう。
  - ②筋肉を維持しよう！  
ラジオ体操などの自宅でできる運動でも、筋力の衰え予防に役立ちます。

**あなたは大丈夫ですか？  
フレイル自己チェックをしてみましょう！**

- 筋力（握力）が低下した
- 6か月で体重が2～3kg以上減った
- 体を動かすことが減った
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった

**【判定】**  
1～2つ当てはまる人 → フレイル予備群  
3つ以上当てはまる人 → フレイル

**低栄養を予防するには？**

低栄養になると免疫力の低下や筋肉量が落ちてフレイルになりやすくなります。「あまりお腹が空かない」「いつも同じ物ばかり食べている」など、気付かないうちに栄養が足りない低栄養になっていませんか？

- 【低栄養の予防方法】**
- ①1日3食欠かさず食べよう！  
食欲がないときでも、ヨーグルトなどの食べやすいものを1口でも食べて、食事のリズムが崩れないようにしましょう。
  - ②たんぱく質の多い食品を毎食1品は食べるように心掛けましょう！  
タンパク質の多い食品…  
肉、魚、卵、大豆（大豆製品）、牛乳など

フレイルの状態や兆候を早めに知っておくことで、身体的・精神的・社会的に不健康になることを予防しやすくなります！運動・栄養等の健康づくりを実践しましょう。



**9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2月生まれ	28日(火)・29日(水)	市役所7階大会議室
1歳6か月児健診	令和2年2月生まれ	7日(火)・9日(水)	
3歳6か月児健診	平成30年3月生まれ	14日(火)・15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 3 0 0 に申し込みください。

- 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。  
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。

- 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。  
27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。

新型コロナウイルスワクチンの接種情報は市ホームページ（右記二次元コード）をご確認ください



☎健康保険課健康支援係 ☎ 2 4 3 0 0 0（ウェルピア内）