

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。

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水	井上内科	田島本町	22-4700
2木	日野内科	天神町	23-6009
3金	麻生小児科医院	淡窓2丁目	24-2323
4土	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
5日	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
6月	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
7火	福田医院	清岸寺町	22-1648
8水	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
9木	隈診療所	隈1丁目	22-0033
10金	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
11土	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
12日	膳所医院	本町	22-3292
13月	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
14火	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
15水	井上内科	田島本町	22-4700
16木	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
17金	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
18土	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
19日	日野内科	天神町	23-6009
20月	福田医院	清岸寺町	22-1648
21火	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
22水	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
23木	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
24金	隈診療所	隈1丁目	22-0033
25土	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
26日	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
27月	麻生小児科医院	淡窓2丁目	24-2323
28火	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
29水	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
30木	日野内科	天神町	23-6009
31金	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155

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）			
5	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
12	膳所医院	本町	22-3292
19	日野内科	天神町	23-6009
26	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
30	日野内科	天神町	23-6009
31	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
外科（急患に限ります。往診はしません）			
5	五反田病院	若宮町	23-8386
12	秋吉病院	豆田町	23-0808
19	若宮病院	南元町	22-7171
26	堀田クリニック	新治町	22-2662
30	城谷病院	元町	23-6115
31	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）			
5	☎中村歯科医院	下井手町	23-2228
12	おおくら歯科医院	本町	22-0222
19	内川歯科医院	元町	22-0320
26	☎はたの歯科医院	豆田町	22-7736
29	武内歯科医院	元町	22-3034
30	小野歯科医院	天瀬町赤岩	57-2102
31	桑野歯科医院	隈2丁目	22-2556

■日田市子育て支援アプリ「ひたんこナビ」■



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（銭淵町） ☎ 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

生活習慣を見直して、免疫力（体を守る力）を高めよう！

感染症などの予防には、こまめな手洗いに加え、免疫力を高めることが重要です。免疫力は栄養・運動・睡眠などの生活習慣の見直しによって高めることができます。手洗い、マスク着用、3密を避け人との距離を保つなどの感染予防対策に加えて、日頃から感染症に負けない健康管理が大切です。

食生活

自粛生活・巣ごもり生活で体重が増えていますか？ 主食・主菜・副菜を基本に、1日3食、規則正しくバランスに配慮した食事を心掛けましょう。

毎月第1木曜日は「栄養相談の日」
管理栄養士が食生活についてアドバイスします。
※詳細は広報ひた毎月15日号の健康掲示板をご覧ください。

睡眠

不眠は、高血圧症や糖尿病等を悪化させる要因です。免疫機能を保つためにも睡眠をしっかりとりましょう。

睡眠リズムを整えるコツ

- 朝：目覚めたら太陽光をあびる
- 昼：体をよく動かす
- 夜：入浴でリラックス

重要

感染症を恐れて健診を控えていますか？

糖尿病、高血圧等の生活習慣病は感染症の重症化に関係していると言われています。特定健診、がん検診を年に1度は受けましょう。受診していない人は、健診ガイドを見て、早めにお申し込みください！



運動

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングなど自宅でできる運動を行い、体温上昇を目指しましょう。自律神経のバランスが整い、免疫力が高まります。

ひたむき健活（ウォーキング）

- 申込期間 11月30日(火)まで
- 申込場所 ウェルピア、各振興局



詳細はこちら

歯

人と食事をしたり、会話する機会が少なくなっている今、口腔機能が低下する人が増えています。こんな時期だからこそ歯と口の健康を守りましょう。

- 歯周疾患健診を受けましょう
- 1日1回は十分に時間をかけて歯を磨きましょう
- よく噛んで食べましょう

12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5月生まれ	21日(火)・22日(水)	市役所7階大会議室
1歳6か月児健診	令和2年5月生まれ	7日(火)・9日(木)	
3歳6か月児健診	平成30年6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 ☎ 8 2 3 0 にお申し込みください。

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・管理栄養士が健診結果について説明します。
7日(火) 9:30～10:30 夜明公民館
20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。

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。
2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。

☎健康保険課健康支援係 ☎ 2 4 3 0 0 0 (ウェルピア内)