

**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。

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

**1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>			
1	福田医院	清岸寺町	22-1648
2	聖陵花月クリニック こじかこどもクリニック	清水町 清岸寺町	27-5050 28-8771
3	膳所医院	本町	22-3292
9	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
10	福田医院	清岸寺町	22-1648
16	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
23	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
30	井上内科	田島本町	22-4700
<b>外科（急患に限ります。往診はしません）</b>			
1	堀田クリニック	新治町	22-2662
2	若宮病院	南元町	22-7171
3	秋吉病院	豆田町	23-0808
9	大河原病院	隈2丁目	22-3131
10	原病院	三本松2丁目	22-7151
16	城谷病院	元町	23-6115
23	五反田病院	若宮町	23-8386
30	堀田クリニック	新治町	22-2662
<b>歯科（来院前に電話が必要です。☎印は午前9時～正午）</b>			
1	荒木歯科医院	大山町西大山	52-2022
2	是永歯科医院	玖珠郡玖珠町	*72-1020
3	アベックス歯科	元町	22-0075
9	☎よしまさ歯科	田島1丁目	23-8148
10	川津歯科医院	高瀬本町	24-6347
16	アップル歯科医院	亀川町	24-7710
23	井上歯科医院	三本松1丁目	22-3305
30	☎酒井歯科医院	港町	23-6480

\*玖珠郡の市外局番は「0973」です。

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

**ひた健康運動リーダーを知っていますか？**

日田市には、地域に出向き、運動を通して介護予防・健康づくりを推進するボランティアグループ、「ひた健康運動リーダー」がいます。現代では、介護が必要になる前に介護予防に取り組むことが重視されるようになってきています。日田市の高齢化率は令和3年3月31日現在で35.4%であり、年々高くなってきています。

いつまでも健康に暮らすためにも、高齢者の健康づくりには運動が欠かせません。ひた健康運動リーダーは地域の公民館などの身近な場所で簡単な運動の普及活動を行っています。

**現在の活動状況**

■会員数 77人（令和3年11月1日時点）

■活動内容

- ・地区での介護予防教室の企画・実施
- ・老人会や自治会サロン等へのボランティア
- ・週一通いの場での運動やレクリエーション
- ・災害発生時の避難所での支援 等

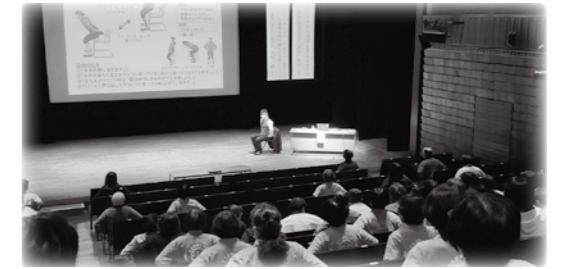
■体操の種類

家でできる簡単な体操、椅子に座ってできる体操、懐かしい音楽に合わせて行うリズム体操やタオル体操、日田市歌元気体操 等



リーダー自身の意識向上や知識獲得のために年約6回の研修（運動・栄養・歯の健康等）を受講しています。

**活動の様子**



▲ひた健康運動リーダーが研修を受講している様子

**HitaTubeで日田市歌元気体操が視聴できます！**

日田市歌の曲調に合わせて体を動かす、日田市歌元気体操を日田市公式動画チャンネル「HitaTube」（下記二次元コード）で視聴できます。

一人でも家族と一緒にでも簡単にできる体操です。皆さん、是非一度やってみてください！



地域での健康教室や集会などの際に、ひた健康運動リーダーと簡単な運動やリズム体操をしてみませんか？希望する人は健康保険課（☎ 3 0 0 0）までお問い合わせください。



**1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6月生まれ	25日(火)・26日(水)	市役所7階大会議室
1歳6か月児健診	令和2年6月生まれ	12日(水)・13日(木)	
3歳6か月児健診	平成30年7月生まれ	18日(火)・19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。

**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。  
31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。  
6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。

☎健康保険課健康支援係 ☎ 3 0 0 0（ウェルピア内）