●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☎31111、 夜間・休日当番医案内☎②0099 (午後5時以降音声テープ対応) へお問い合わせください。

3月の夜間当番医

(診療時間:午後7時~10時)

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

3月の日曜・祝日当番医 (診療時間:午前9時~午後5時)

	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)				
6	膳所医院	本町	22-3292		
13	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148		
20	日野内科	天神町	23-6009		
21	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155		
27	福田医院	清岸寺町	22-1648		
外	科 (急患に限ります。往診はしません)				
6	堀田クリニック	新治町	22-2662		
13	若宮病院	南元町	22-7171		
20	秋吉病院	豆田町	23-0808		
21	大河原病院	隈2丁目	22-3131		
27	原病院	三本松2丁目	22-7151		
歯	科(来院前に電話が必要です	-。 ⑧ 印は午前9	時~正午)		
6	⊗武内歯科医院	元町	22-3034		
13	樋口歯科クリニック	南元町	22-8881		
20	もちまつ歯科医院	清水町	22-8071		
21	⊗小野歯科医院	天瀬町赤岩	57-2102		
27	ごとう歯科医院	東町	22-0002		

■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) **23**3181 聖陵岩里病院(銭渕町) **2**221600 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) ☎246270

■大分県こども救急電話相談

☎097-503-8822又は#8000

■こ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

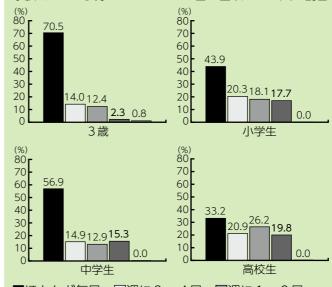
間健康保険課保健医療係☎②8243(市役所3階) 大分県西部保健所☎③3133

「共食」をしていますか?

共食とは「誰かと一緒に食事をすること」です。

日田市が平成30年に実施した日田市生活習慣実態調 査によると、小学生以上になると家族そろって食事をす ることが「ほとんどない」と回答する人の割合が増加し ています。また、高校生では4割以上の人が週に2日以 下と回答しています。

家族そろって食事をすることが1日1回以上ある人の割合



■ほとんど毎日 □週に3~4日 ■週に1~2日 ■ほとんどない □無回答

出典:日田市生活習慣実態調査(H30)

共食をすると…

規則正しい食生活になる

小学生~高齢者を対象とした研究では、朝食を食べる人 が多いことが分かっています。共食をすることで、3食 きちんと食べる環境が整いやすいと考えられます!

健康的な食生活になる

野菜や果物などの健康的な食品を多く摂取し、インスタ ント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少な いことが分かっています。

生活リズムが整う

小学生を対象とした研究では、睡眠時間が長いことが報 告されています。共食が早寝・早起き・朝ごはんの習慣 につながっていると考えられます。

健康を感じられる

小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や体の不調が なく、健康に関する自己評価が高いことが報告されてい ます。また、共食をすることは、心の健康状態にも良い 影響を与えることが分かっています。

共食をすると良いことがいっぱい!仕事や学校が忙 しかったり、習い事などで時間帯が合わなかったり と、家族そろって食事を摂ることが難しい場合もあ りますが、今よりも1回でも多く共食の機会を増や してみてください!

3月の健康掲示板

乳幼児の健診

内容	対象	В	会場
7か月児健診	令和3年8月生まれ	23日(水)・24日(木)	
1歳6か月児健診	令和2年8月生まれ	9 日(水)・10日(木)	市役所7階大会議室
3歳6か月児健診	平成30年9月生まれ	15日火)・16日休	

※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☎208230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。 28日(月) 9:30~11:00 ウェルピア ※希望者は、前日(平日のみ)までに下記にご予約ください。

🔑 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。 3日休) 13:00~15:00 ウェルピア

※希望者は、前日(平日のみ)までに下記にご予約ください。

間健康保険課健康支援係☎徑3000(ウェルピア内)

7 広報ひた 2022. 2. 15 2022. 2. 15 広報ひた 6