



歩くことから始めよう！ ～ひたむき健活（ウォーキング）事業～

■ひたむき健活（ウォーキング）事業ってどんな事業？

- ①自分で毎日のウォーキングの目標歩数を決めます（4,000歩以上）
- ②ウォーキングの歩数を毎日記録します
- ③自分の決めた目標歩数を達成できたら地図（右図参照）のマスを1つ塗りつぶします
- ④地図のマスを（60マス）を全部塗りつぶすことができた記念品を受け取ることができます

■対象者

市内に住所を有する満18歳以上の人

■申込期間

5月6日(金)～11月30日(木)

▲市ホームページ

■申込場所

- ・健康保険課健康支援係（ウェルピア内）
- ・各振興局



【参考】

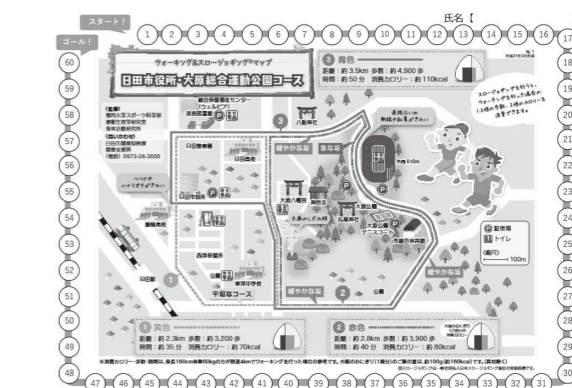
健康日本21（第2次）における2022年目標歩数

	男性	女性
20～64歳	9,000歩	8,500歩
65歳以上	7,000歩	6,000歩

※国の目標歩数（一日当たり）です。

■特典あり

- ・先着1,000人に登録記念缶バッジプレゼント！！
- ・保健師や栄養士の健康相談を受けることができます（予約が必要な場合があります）
- ・年度内に3回までチャレンジでき、記念品も3回受け取ることができます



スマートフォンをお持ちの方は、無理せず楽しみながら、生活習慣の改善につながる大分県の健康アプリ『おいた歩得』の登録をお願いします！！



← iPhone版



Android版 ▶

5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10月生まれ	24日(火)・25日(水)	市役所7階大会議室
1歳6か月児健診	令和2年10月生まれ	10日(火)・11日(水)	
3歳6か月児健診	平成30年10月生まれ	18日(水)・31日(火)	

※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）
上記交付日以外、又は各振興局での交付希望者は、
こども家庭相談室 ☎228230にお申し込みください。
9:00～16:00 こども家庭相談室（市役所1階）

健康保険課健康支援係では、女性特有の悩みを相談する「女性専用健康相談」や「こころの相談」も受け付けています。個室の相談室で対応し、秘密は守られます。（要予約）

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。
希望者は前日(平日のみ)までに下記にご予約ください。
12日(木) 13:00～15:00 ウェルピア

健康保険課健康支援係 ☎243000（ウェルピア内）

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！

日程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 ☎23111、夜間・休日当番医案内 ☎230099（午後5時以降音声テープ対応）にお問い合わせください。

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

5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）			
1	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
3	隈診療所	隈1丁目	22-0033
4	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
5	膳所医院	本町	22-3292
8	日野内科	天神町	23-6009
15	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
22	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
29	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）			
1	大河原病院	隈2丁目	22-3131
3	原病院	三本松2丁目	22-7151
4	城谷病院	元町	23-6115
5	五反田病院	若宮町	23-8386
8	堀田クリニック	新治町	22-2662
15	若宮病院	南元町	22-7171
22	秋吉病院	豆田町	23-0808
29	大河原病院	隈2丁目	22-3131
歯 科（来院前に電話が必要です。★印は午前9時～正午）			
1	★アベックス歯科	元町	22-0075
3	小野歯科医院	天瀬町赤岩	57-2102
4	桑野歯科医院	隈2丁目	22-2556
5	石井歯科医院	日ノ出町	24-6886
8	★川津歯科医院	高瀬本町	24-6347
15	合原歯科医院	田島本町	22-5305
22	おの歯科クリニック	清水町	22-6118
29	★アップル歯科医院	亀川町	24-7710

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） ☎23181
 聖陵岩里病院（銭淵町） ☎221600
 済生会日田病院（清水町） ☎241100
 一ノ宮脳神経外科病院（竹田新町） ☎246270

■大分県子ども救急電話相談

☎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>

健康保険課保健医療係 ☎228370（市役所3階） 大分県西部保健所 ☎23133