

●医療機関には事前に電話で確認を！

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

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
内科（急患に限ります。往診はしません）			
3	福田医院	清岸寺町	22-1648
10	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
17	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
18	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
23	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
24	日田石井町クリニック	大字石井	23-8123
外科（急患に限ります。往診はしません）			
3	若宮病院	南元町	22-7171
10	原病院	三本松2丁目	22-7151
17	城谷病院	元町	23-6115
18	五反田病院	若宮町	23-8386
23	大河原病院	隈2丁目	22-3131
24	秋吉病院	豆田町	23-0808
歯科（来院前に電話が必要です。★印は午前9時～正午）			
3	★小野歯科医院	天瀬町赤岩	57-2102
10	またけ歯科クリニック	新治町	28-7688
17	中村歯科医院	下井手町	23-2228
18	★桑野歯科医院	隈2丁目	22-2556
23	はたの歯科医院	豆田町	22-7736
24	井上歯科医院	三本松1丁目	22-3305

- 当番医は救急医療のためのものです。緊急でやむを得ない場合に受診するようお願いします。
- 風邪症状などで軽症の人はできるだけ夜間・休日当番医での受診を控え、平日の診療時間内に受診してください。
- 当番医は通常体制でないため、希望どおりの診療が困難な場合があります。

①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を受診し、夜間等に診察が必要になった場合は、上記の「当番医」を受診しましょう。

- | | |
|--|--|
| ■救急病院
日田中央病院（淡窓2丁目） ☎ 23181
聖陵岩里病院（日ノ隈町） ☎ 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 ☎ 238370（市役所3階） 大分県西部保健所 ☎ 23133

暑い季節を乗り切ろう

まだまだ暑い日が続きますが、暑い夏を乗り切るためには、健康が何より大切です。食事や運動はその源になります。つい食べ過ぎたり、急激な運動によって脱水症状になったりしていませんか。



●夏バテの症状

- ・不眠、睡眠不足
- ・だるい、疲れやすい
- ・食欲不振
- ・胃もたれ、消化不良
- ・体重減少 など

●夏バテになりやすいかをチェック

- ひんやりしたところが好きで、冷房をつけた部屋で過ごすことが多い
- 暑くなると、外に出る気がしない
- 暑くなると寝つきが悪くなったり、生活が不規則になったりして、睡眠時間が取れない
- 食事が偏っているという自覚があり、特に夏は麺類やさっぱりした食事になってしまう
- 冷たい飲み物ばかり飲んでしまう

1つでもチェックがついた人は、食習慣や生活習慣を見直して、夏バテを予防しましょう。

●夏のだるさの主な2つの原因

①暑さ

暑さによって大量の汗をかくと血管内の水分が減り、「血管内脱水」が起きます。すると、血液がドロドロの状態となり、老廃物が溜まってだるさを感じるようになります。また、暑さで夜眠れなくなると睡眠不足となり、疲労感が残ってしまいます。

②冷房

冷房の効きすぎによる体の冷え、さらに外気との大きな温度差に体がついていけず、自律神経失調状態になり、だるさを感じるようになります。自律神経は昼間に「交感神経」が、夜間に「副交感神経」がそれぞれ優位に働き、体を調整しています。冷房で自律神経が乱れると、夜間も「交感神経」が優位に働いたままになり、緊張が解けず1日中リラックスできない状態になり、疲労感が残ってしまうのです。

●夏バテを防ぐには

栄養バランスの取れた食事と、規則正しい生活を送ることが大切です。

【栄養バランスの取れた食事】

- ・ビタミンB₁を積極的に摂る
ビタミンB₁は糖質をエネルギーに変える、疲労回復に効果的な栄養素です。豚肉やうなぎなどに多く含まれています。

【規則正しい生活を送る】

- ・1日3食、規則正しく、よく噛んで食べる
- ・夜遅くまで飲食しない
- ・十分な睡眠を取る
- ・適度な運動をする

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5年2月生まれ	27日(水)	市役所7階 大会議室
1歳6か月児健診	令和4年2月生まれ	12日(火)・13日(水)	
3歳6か月児健診	令和2年3月生まれ	5日(火)・6日(水)	

※対象者には、受付時間等の詳細を個別に通知します。

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 ☎ 2308230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）

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。
7日(木) 13:00～15:00 ウェルピア

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）。

☎健康保険課健康支援係 ☎ 243000 FAX ☎ 240321（ウェルピア内）