

●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。

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

11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
5	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
12	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
19	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
26	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	大河原病院	隈2丁目	22-3131
5	原病院	三本松2丁目	22-7151
12	城谷病院	元町	23-6115
19	五反田病院	若宮町	23-8386
23	若宮病院	南元町	22-7171
26	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	北山歯科医院	大山町西大山	52-3553
5	村山歯科医院	本町	22-3303
12	★石松朗歯科医院	丸山1丁目	24-3718
19	合原歯科医院	田島本町	22-5305
23	石井歯科医院	日ノ出町	24-6886
26	★中村歯科医院	下井手町	23-2228

- 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いたします。
- 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

スポーツの秋です! ~涼くなったこの時期に、手軽にできる運動から始めてみませんか~

体を動かすと良いことがたくさん!

- ・肥満の解消
- ・認知症の予防
- ・糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防
- ・ストレスに強くなる
- ・骨粗しょう症の予防

■スロージョギング®

歩く速さと同程度で行うジョギングで、ウォーキングの2倍カロリーを消費する運動です。

■ステップ運動

その場で10~20cmのステップ台(踏み台)を昇り降りする有酸素運動です。自宅の階段などで手軽に運動ができます。



ひたおき健活(ウォーキング)事業グループ参加募集中!

県の健康アプリ「おいた歩得(あるとく)」を使ったウォーキング事業の第2回目を開始します。

・職場のグループ(3~10人)で登録し、11~12月に2か月間「おいた歩得」を使ってウォーキングを行います。

・2か月の平均歩数が、グループの目標歩数に達成した人に図書カード(500円分)プレゼント!グループ全員が目標達成したら、「おいた歩得」のミッションポイントを400ポイントプレゼント!

▶対象者 日田市内に在勤する18歳以上で「おいた歩得」に登録している人

▶申込期限 10月31日(火)

▶申込方法
 電子申請又は市ホームページから申込書をダウンロードし、健康保険課健康支援係(ウェルピア)に提出

ひたおき健活(ウォーキング)事業の登録絶賛受付中!

運動習慣の定着を目的としたウォーキング事業です。4か月以内に決められた目標を達成することで、18歳以上の人には図書カード(500円分)、子供には歯ブラシをプレゼント(子供には登録時に光るリストバンドもプレゼント)!

▶申込期限 11月30日(木)

▶申込先 健康保険課健康支援係(ウェルピア) 各振興局・振興センター



大分県が運用するウォーキングアプリに登録して、楽しみながら健康づくりに取り組んでみませんか?



▲詳細はこちら



◀電子申請はこちら



市ホームページはこちら▶

「健康に関する市民意識調査」の回答はお済みですか?

10月初旬に健康と食、こころに関する市民意識調査票を、対象になった人に送付しています。回答期限が10月31日(火)となっていますので、ご協力をお願いします。

11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4月生まれ	1日(水)	市役所7階 大会議室
1歳6か月児健診	令和4年4月生まれ	14日(火)・15日(水)	
3歳6か月児健診	令和2年5月生まれ	28日(火)・29日(水)	

※対象者には個別で通知を送付しますので、受付時間等の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 ☎ 8230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。
 9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)