

●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。

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

12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	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
10	隈診療所	隈1丁目	22-0033
17	膳所医院	本町	22-3292
24	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
30	日野内科	天神町	23-6009
31	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
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
10	原病院	三本松2丁目	22-7151
17	城谷病院	元町	23-6115
24	五反田病院	若宮町	23-8386
30	秋吉病院	豆田町	23-0808
31	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)			
3	よしまさ歯科	田島1丁目	23-8148
10	内川歯科医院	元町	22-0320
17	おおくら歯科医院	本町	22-0222
24	★井上歯科医院	三本松1丁目	22-3305
29	高木歯科医院	三本松2丁目	22-2317
30	せさき歯科医院	中央1丁目	23-6481
31	井上歯科医院	玖珠郡九重町	(0973) 77-6851

●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

生活習慣を改善し、健康寿命を延ばそう!

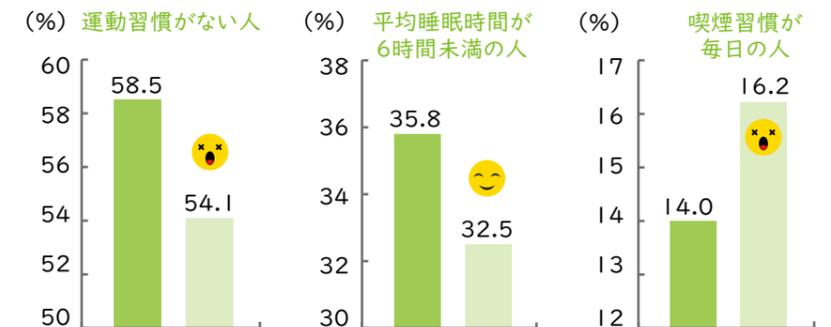
●市町村別平均寿命(お達者年齢)

「お達者年齢」とは、日常生活動作が自立している期間の平均年齢で、大分県が毎年公表しています。最新の市町村ランキングで日田市は男性が79.20歳で17位、女性が84.46歳で13位となりました。

●日田市の健康意識行動状況

生活習慣病の改善のためには、運動、バランスの取れた食生活、禁煙、睡眠等が大切です。令和4年度に行われた「大分県健康意識行動調査結果」は、右記のとおりです。

大分県 ■■■■■ 日田市 ■■■■■



●「健康生活」6つのススメ

健康習慣を身に付けるために、できることから始めましょう!

①プラス10の身体活動のススメ

- ・適度な運動、毎日プラス10分の身体活動を心掛ける
- ・移動時の早歩きや家事等日常での体の動きを増やす

②おいしいバランスのススメ

- ・適切な食生活で、体の調子を整える
- ・主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩

③禁煙のススメ

- ・喫煙習慣を見直す(喫煙や受動喫煙によって、肺がんや心臓病等にかかりやすくなります)

④飲酒の知識のススメ

- ・飲酒に伴う体への健康影響を知る
- ・休肝日を設ける等で、体への負担を減らす

⑤質の良い睡眠のススメ

- ・良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す
- ・睡眠前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高める

⑥健診・検診のススメ

- ・定期的に体の状態を知り、病気のリスクを早期発見
- ・生活習慣改善のきっかけに、年に一度は健診・検診を受ける

※健診・検診日程の詳細は市ホームページ(右記二次元コード)をご確認ください。



健康づくりは、保健師・栄養士にご相談ください!

12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5月生まれ	26日(火)	市役所7階 大会議室
1歳6か月児健診	令和4年5月生まれ	13日(水)	
3歳6か月児健診	令和2年6月生まれ	5日(火)・6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)

乳幼児相談

- 子供の身体測定や子育て、離乳食について相談できます。
- 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) 9:30~11:30 ウェルピア

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)