

## ●1月の夜間・日曜・祝日当番医(要事前連絡)

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。

### 夜間当番医(午後7時~10時)

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

### 日曜・祝日当番医(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	福田医院	清岸寺町	22-1648
2	聖陵花月クリニック こじかこどもクリニック	清水町 清岸寺町	27-5050 28-8771
3	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
7	日野内科	天神町	23-6009
8	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
14	福田医院	清岸寺町	22-1648
21	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
28	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
外科(急患に限ります。往診はしません)			
1	原病院	三本松2丁目	22-7151
2	城谷病院	元町	23-6115
3	五反田病院	若宮町	23-8386
7	若宮病院	南元町	22-7171
8	秋吉病院	豆田町	23-0808
14	大河原病院	隈2丁目	22-3131
21	原病院	三本松2丁目	22-7151
28	城谷病院	元町	23-6115
歯科(★は玖珠町のため市外局番0973が必要です)			
1	荒木歯科医院	大山町西大山	52-2022
2	高田歯科醫院	三本松1丁目	28-7019
3	おの歯科クリニック	清水町	22-6118
7	★井上第2歯科医院	玖珠町塚脇	72-5983
8	合原歯科医院	田島本町	22-5305
14	石井歯科医院	日ノ出町	24-6886
21	★倉成歯科医院	玖珠町森	72-0450
28	よしまさ歯科	田島1丁目	23-8148

★休日歯科当番医は、1月から月に数回、玖珠町の歯科医が当番医となります。

●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。

●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

## 免疫カアップで感染症を予防しよう!

### 【免疫力とは「疫(病気)を免れる力」】

免疫は一度病気にかかったら二度とかからない、あるいは抵抗ができる体の機能です。インフルエンザのウイルスや病原菌などの異物が体内に侵入すると、体の免疫システムが働き、体を守ってくれます。さらに、体内で発生したがん細胞などにも働きます。

つまり、免疫力が低くなると、がんやインフルエンザなどの様々な病気にかかりやすくなってしまいます。

### ▶免疫力アップには栄養バランスの良い食事が大切

平成30年に実施した「生活習慣実態調査」によると、右記のとおり、男性で9割以上、女性では8割以上が1日に食べる野菜料理の量が2皿以下と、野菜の摂取量が少ない傾向です。

規則正しい食事をとることで、腸が活発に動き出します。さらに、ヨーグルトなどの発酵食品のほかにも、食物繊維、オリゴ糖などの栄養素は、腸内細菌を改善して、免疫力を高めてくれるので、積極的に摂取しましょう。

### ▶運動と休息も忘れずに!

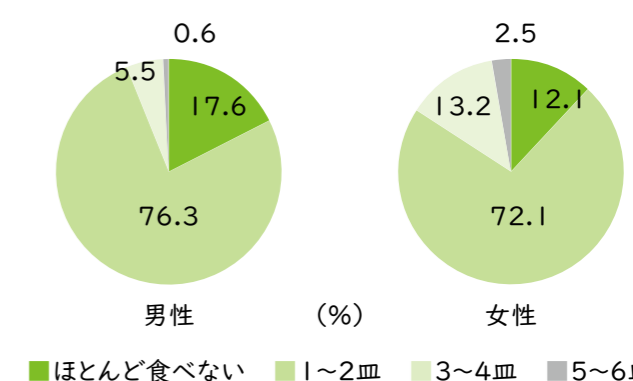
免疫力を高めるためには、体を動かす、ストレスをためない、十分に休むことも大切です。

免疫力は、年齢とともに低下しますが、栄養、運動、睡眠などの生活習慣の見直しによって高めることができます。手洗い・うがい・マスク着用などの感染予防対策に加え、日頃から感染症に負けない体づくりをしましょう。

### 【免疫力を高めるためには腸の状態を良くしよう】

免疫力を高めるためには、腸の働きが重要です。腸は、食べ物を消化・吸収する場所ですが、体内に入ってきた食品とともにウイルスや病原菌などが侵入してくる危険性が高い場所でもあります。そのため、腸の壁の内側には、免疫をつかさどる免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。

### 1日に食べている野菜料理の皿数(青年期)



日田市のインフルエンザ・新型コロナウイルスの感染症発生動向は、日田市医師会ホームページ(右記二次元コード)からご確認ください。



## 1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6月生まれ	10日(水)	市役所7階 大会議室
1歳6か月児健診	令和4年6月生まれ	30日(火)・31日(水)	
3歳6か月児健診	令和2年7月生まれ	23日(火)・24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☎23030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。  
4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☎0321(ウェルピア内)