

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

### 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)			
4	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
11	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
12	日田石井町クリニック	大字石井	23-8123
18	隈診療所	隈1丁目	22-0033
23	膳所医院	本町	22-3292
25	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
外科(急患に限ります。往診はしません)			
4	若宮病院	南元町	22-7171
11	五反田病院	若宮町	23-8386
12	秋吉病院	豆田町	23-0808
18	大河原病院	隈2丁目	22-3131
23	原病院	三本松2丁目	22-7151
25	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)			
4	内川歯科医院	元町	22-0320
11	おおくら歯科医院	本町	22-0222
12	★是永歯科医院	玖珠町帆足	72-1020
18	武内歯科医院	元町	22-3034
23	桑野歯科医院	隈2丁目	22-2556
25	★秋吉歯科医院	玖珠町帆足	72-0421

★休日歯科当番医は、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>

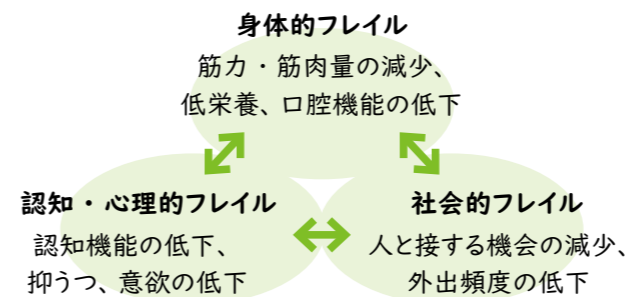
☎健康保険課保健医療係 ☎238370 (市役所3階) 大分県西部保健所 ☎23133

## フレイル予防と健康診査受診で健康長寿!

### ① フレイルとは.....

フレイルとは、高齢期における心身の機能の衰えを示す用語で、加齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態です。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。健康な状態を取り戻すためには、健康診査受診などで体の状況について知り、適切な対策をとることが大切です。

### ② フレイルを加速させる要因.....



### ③ あなたは大丈夫ですか 自己チェックをしてみましょう.....

- 半年で2kg以上(意図しない)体重減少
- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 軽い体操や運動をする習慣がない

### あなたはいくつ当てはまりましたか?

- ・1~2つ当てはまったら...フレイル予備軍
- ・3つ以上当てはまったら...フレイル

### ④ フレイル予防のポイント.....

#### ①運動：積極的に身体を動かす

天気の良い日は気分転換もかねて散歩に出掛けたり、炊事・洗濯・掃除・庭の手入れといった家事を積極的に行うことで、自然と足腰の筋肉が鍛えられます。

#### ②食事：バランスよく食べる

①肉類 ②魚介類 ③卵 ④大豆・大豆製品 ⑤牛乳・乳製品 ⑥緑黄色野菜 ⑦海藻類 ⑧いも類 ⑨果物 ⑩油脂類  
上記の10種類の食品を毎日食べると、フレイルになりにくいことが分かっています。1日7種類以上を目標にできるだけ多くの食品をとりましょう。

#### ③支え合い：地域活動に参加する

自分の視野や行動範囲、人との交流を広げるために、地域活動に積極的に参加してみましょう。人付き合いが苦手な人は、ちょっとしたあいさつや笑顔を心掛けましょう。

### 健診日程を追加します!

- とき・ところ 2月10日(土) 日田検診センター
- 募集数 120人(先着順)
- 申込方法(平日:午前8時30分~午後5時受付)  
健康保険課(☎23000)に電話で申込み  
※定員に達次第、締め切ります。

## 2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7月生まれ	15日(木)	市役所7階 大会議室
1歳6か月児健診	令和4年7月生まれ	27日(火)・28日(水)	
3歳6か月児健診	令和2年8月生まれ	6日(火)・7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 ☎28230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。  
1日(木) 13:00~15:00 ウェルピア

### 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。  
1日(木) 9:30~11:30 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 ☎23000 FAX ☎0321 (ウェルピア内)