

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

### 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)			
3	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
10	日野内科	天神町	23-6009
17	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
20	福田医院	清岸寺町	22-1648
24	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
31	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)			
3	五反田病院	若宮町	23-8386
10	若宮病院	南元町	22-7171
17	秋吉病院	豆田町	23-0808
20	大河原病院	隈2丁目	22-3131
24	原病院	三本松2丁目	22-7151
31	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)			
3	小野歯科医院	天瀬町赤岩	57-2102
10	アベックス歯科	元町	22-0075
17	アップル歯科医院	亀川町	24-7710
20	★たしろ歯科医院	玖珠町塚脇	72-3838
24	石松朗歯科医院	丸山1丁目	24-3718
31	またけ歯科クリニック	新治町	28-7688

★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
- 子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 ☎228370 (市役所3階) 大分県西部保健所 ☎23133

## あなたもゲートキーパーになりませんか？

### ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に「気付き、声を掛け、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る」人のことを言います。別名「命の門番」とも言われていますが、特別な資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。

### ゲートキーパーの役割

- ①気付き・声掛け  
「どうしたの?」「眠れている?」「話を聞かよ」  
家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける
- ②傾聴する  
「つらかったね」「話してくれてありがとう」  
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ③支援先につなぐ  
「こんな相談窓口があるよ」「一緒に相談に行こうよ」  
早めに専門家に相談するよう促す
- ④見守る  
「そばにいるよ」「いつも見守っているよ」  
温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

### まずは声を掛けることから始めてみませんか？

悩みを抱えた人は「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったら良いか分からない」等の状況に陥ることがあります。周囲の人たちが、ゲートキーパーの役割のどれか一つでもできれば、悩んでいる人の支えとなるかもしれません。身近な人の心のサインに気付くことが、命を守ることに繋がります。

### こんな“心のSOS”はありませんか？

- 元気がない・疲れているようだ
- 良く眠れていないようだ
- 食べる量(体重)が減った又は増えたようだ
- 体調不良がありそうだ
- 飲酒量が増えているようだ
- 身だしなみを気にしなくなったようだ
- 小さなミスや忘れ物が増えようだ 等



相談窓口はこちら▲

### ゲートキーパー研修会を開催します

ゲートキーパーの役割や声の掛け方、話の聞き方を講義とロールプレイで学ぶだけでなく、自身の心の健康のためにできることも一緒に考える研修会です。参加無料ですので、是非ご参加ください。

- とき 3月25日(月) 午後1時30分～3時30分
- ところ 市役所7階 中会議室
- 講師 大分友愛病院 公認心理師 佐藤 綾 氏
- 募集数 30人
- 申込方法

3月18日(月)までに下記に電話、ファックス又は電子申請(右記二次元コード)



☎健康保険課健康支援係 ☎243000 FAX☎0321 (ウエルピア内)

## 3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8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8月生まれ	13日(水)	
3歳6か月児健診	令和2年9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 ☎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。  
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☎0321 (ウエルピア内)