



6月健康だより

KENKO DAYORI



問・申

健康増進課(西館1階)

☎37・6106

6月の健診や教室など

1歳6カ月児健診の対象者には個別に通知します

日	曜日	行 事
3	水	ア 健康相談／9時30分～11時30分
11	木	ゆ 健康相談／9時30分～11時30分
12	金	桜 健康相談／9時30分～11時30分
17	水	ア 健康相談／9時30分～11時30分 ゆ 1歳6カ月児健診(3月6日の振替)／13時～14時
21	日	ゆ パパママ教室／妊婦とその夫 受付9時15分～9時30分
23	火	ひ 1歳6カ月児健診(平成30年9月～11月生)／13時～14時
25	木	ゆ 健康相談／9時30分～11時30分
26	金	桜 健康相談／9時30分～11時30分

桜 桜楽館 ゆ ゆめりあ ア アイル ひ ひまわり

※6月の総合健診およびフツ化物塗布は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。その他の事業も中止・延期・縮小になる可能性があります。ご了承ください。

休日在宅当番医 診療時間／9時～17時

6月	診療所名	電話番号	所在地
7日(日)	しまうちクリニック 藤井整形外科医院	66・6036 72・7650	牛 津 町 小 城 町
14日(日)	村岡内科医院 伊東医院	66・3750 73・3235	牛 津 町 小 城 町
21日(日)	徳富医院 坂田クリニック	66・1547 72・1151	芦 刈 町 三日月町
28日(日)	江口病院 ひらまつ病院	73・3083 72・2111	三日月町 小 城 町

※当番医が変更になる場合があります。受診する際は必ず医療機関に確認してください。

ウォーキング教室について

6月～8月は気温が高い時期のため、月1回開催しているウォーキング教室はお休みします。9月からのウォーキング教室は広報『さくら』9月号(8月20日発行)でご案内します。

屋外での運動やウォーキング、農作業などは“熱中症”に注意しながら行いましょう！

コロナウイルスに負けない身体づくりを！ ～運動不足を予防しましょう～

●運動不足の影響

運動不足が続くと、体力や筋力の低下を招くとともに、生活習慣病の悪化、心の健康が脅かされるリスクが高くなります。

●運動不足予防

- ・家の中や庭などでできる体操やストレッチ、筋力トレーニングを行いましょう。
- ・天気の良い日など、人混みを避けて散歩しましょう。
- ・家事や農作業などで体を動かしましょう。

●小城市のオリジナル体操“おぎ、あーも！体操”

市では、健康なまちを目指すため「おぎARK宣言」をしました。そのなかで、市民の皆さんが楽しく手軽にできる“おぎ、あーも！体操”を作成しています。詳細は市のホームページをご覧ください。また“おぎ、あーも！体操”のCD、DVDを健康増進課にて無料でお渡ししています。ぜひご活用ください。



小城市食育
キャラクター
あーも！くん



夜間・日曜・祝日に急な病気で心配なときは

●子どもの急病の対処方法 小児救急医療 電話相談窓口 #8000 または ☎24・2200 (19時～翌朝8時)

●その他休日診療など 小城市の人も利用できます

佐賀市休日夜間こども診療所

平日：20時～22時／土曜：17時～22時

日曜・祝日：9時～13時・14時～22時

☎24・1400 (佐賀市水ヶ江1丁目12番11号)

佐賀市休日歯科診療

日曜・祝日：9時30分～16時

(受付は15時30分まで)

☎24・1426 (佐賀市水ヶ江1丁目12番11号)

救急医療問い合わせ

佐賀広域消防局

救急医療情報

☎31・8899

