

# 9月健康だより

KENKO DAYORI

問・申  
健康増進課(西館1階)  
☎37・6106

## 9月の健診や教室など

1歳6カ月児健診対象者には個別に通知します

| 日  | 曜日 | 行事   |
|----|----|--|
| 2  | 水  | ア 健康相談 / 9時30分～11時30分  |
| 9  | 水  | 桜 1歳6カ月児健診<br>(平成30年12月～平成31年2月生) / 13時～14時                          |
| 10 | 木  | ゆ 健康相談 / 9時30分～11時30分  |
| 11 | 金  | 桜 健康相談 / 9時30分～11時30分  |
| 14 | 月  | ウォーキング教室 (要予約)   |
| 16 | 水  | ア 健康相談 / 9時30分～11時30分  |
| 17 | 木  | ゆ 健康相談 / 9時30分～11時30分<br>ゆ 1歳6カ月児健診<br>(平成30年12月～平成31年2月生) / 13時～14時 |
| 18 | 金  | ひ 男性の料理教室 / 教室生  |
| 25 | 金  | 桜 健康相談 / 9時30分～11時30分  |
| 29 | 火  | ひ 1歳6カ月児健診<br>(平成30年12月～平成31年2月生) / 13時～14時                          |

桜 桜楽館 ゆ ゆめりあ ア アイル ひ ひまわり

※5月のアイル・6月のひまわりの総合健診が中止になったため、今回12月と1月に健診日を変更し、実施します。詳細は9ページをご覧ください。

## 休日在宅当番医 診療時間 / 9時～17時

| 9月       | 診療所名      | 電話番号    | 所在地   |
|----------|-----------|---------|-------|
| 6日(日)    | 藤井整形外科医院  | 72・7650 | 小 城 町 |
|          | しまうちクリニック | 66・6036 | 牛 津 町 |
| 13日(日)   | 小城市民病院    | 73・2161 | 小 城 町 |
|          | 諸隈病院      | 74・2100 | 北多久町  |
| 20日(日)   | 村岡内科医院    | 66・3750 | 牛 津 町 |
|          | 上坂医院      | 73・2930 | 小 城 町 |
| 21日(月・祝) | 鶴田整形外科    | 66・4114 | 牛 津 町 |
|          | 酒井内科クリニック | 71・1377 | 小 城 町 |
| 22日(火・祝) | ひらまつ病院    | 72・2111 | 小 城 町 |
|          | 諸隈病院      | 74・2100 | 北多久町  |
| 27日(日)   | おおしまクリニック | 66・0314 | 牛 津 町 |
|          | 坂田クリニック   | 72・1151 | 三日月町  |

※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。

## 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

### 佐賀市休日夜間子ども診療所

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

## 9月は健康増進普及月間です

国(厚生労働省)は9月を健康増進普及月間と定め、「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」を統一標語に掲げ、健康づくりに関する普及・啓発を行っています。

これから少しずつ過ごしやすい気候になります。ご自身の健康維持・増進につながる運動、食事、禁煙などの生活習慣を見直してみませんか。

## ウォーキング教室

おき<sup>あるく</sup>ARK宣言

9月は

小城町の「清水の滝コース」  
約7.0kmを歩きます。



9月はまだまだ暑いので、涼を求めて歩きます。途中、登り坂が続きますが清水の滝では爽やかなマイナスイオンをたくさん浴びることができます。

●日時 9月14日(月)

9時集合(終了は12時頃の予定です)

●集合場所 岩松支館(小城町松尾3780番地1)

### ○注意事項

- ・当日の朝、検温をしてから参加してください。
- ・発熱や風邪症状がある場合は、参加を控えてください。
- ・ウォーキング中はマスクを外して歩きますが、必ず持参してください。
- ・水筒などは各自持参し、歩きやすい服装でご参加ください。

●申込期限 9月7日(月)

●申込先 ゆめりあ ☎73・9280

※参加希望の人は必ず申し込みをしてください。

○当日雨の場合はウォーキングに替わり、ゆめりあで運動教室を実施します。

- 時間：9時～10時 ●場所：ゆめりあ
  - 服装：運動できる服装
  - 持ち物：室内用シューズ、タオル、水筒、マスクなど
- ※雨で中止する場合は、申し込み者へ前日に電話で連絡します。

