



4月健康だより

KENKO DAYORI



問・申
健康増進課(西館1階)
☎37・6106

4月の健診や教室など

3歳児健診対象者には個別に通知します

日	曜日	行事
2	金	ゆ 3歳児健診(平成29年7月~9月生)/13時~14時
7	水	ア 健康相談/9時30分~11時30分
8	木	ゆ 健康相談/9時30分~11時30分 桜 3歳児健診(平成29年7月~9月生)/13時~14時
9	金	桜 健康相談/9時30分~11時30分
15	木	ひ 3歳児健診(平成29年7月~9月生)/13時~14時
21	水	ア 健康相談/9時30分~11時30分
22	木	ゆ 健康相談/9時30分~11時30分
23	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

※新型コロナウイルス感染症のワクチン接種の影響により、会場を変更する場合があります。

休日在宅当番医 診療時間/9時~17時

4月	診療所名	電話番号	所在地
4日(日)	ひらまつ病院	72・2111	小 城 町
	内田整形外科医院	75・8838	北多久町
11日(日)	村岡内科医院	66・3750	牛 津 町
	藤井整形外科医院	72・7650	小 城 町
18日(日)	江口病院	73・3083	三日月町
	諸隈病院	74・2100	北多久町
25日(日)	ひろおか内科・脳神経クリニック	73・8022	三日月町
	上坂医院	73・2930	小 城 町
29日(木・祝)	しまうちクリニック	66・6036	牛 津 町
	伊東医院	73・3235	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。

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

レッツ・ウォーキング!

だんだんと暖かくなり、ウォーキングしやすい季節になりました。市では、健康なまちづくりを目指して、歩くことを推奨しています。ウォーキングで体を動かすことで心のリフレッシュにもなります。無理せず、「にこにこペース」で始めてみてください。

また、佐賀県ではSAGATOCOという公式ウォーキングアプリを作成し無料で提供しています。歩行や健診などでポイントが貯まると特典もあるので、ぜひ楽しみながら健康づくりに役立ててください。

インストールは
こちらから→



Android版



iOS版

令和3年度、定例の月1回開催のウォーキング教室は5月からスタートします。詳細は広報『さくら』5月号でご案内します。

禁煙したいと思っているあなたへ

少しでも禁煙に興味がある人、禁煙開始日を決めてぜひ実行してみませんか。喫煙は、喫煙者自身や家族などの身近な人に大きな影響を与えます(受動喫煙)。特に、お子さんがいる人や妊娠中の人は、大事な家族のために禁煙に挑戦しましょう。



○たばこは治療でやめられます

たばこをやめられないのは意志の弱さではなく、たばこに含まれる“ニコチン”という成分の依存性が影響しています。現在では、禁煙外来を受診し、禁煙補助薬(健康保険適用)を利用して苦痛を和らげながらたばこをやめる方法もあります。禁煙外来のある病院は、小城市内に10カ所あります。社会資源を活用して禁煙を成功させましょう。

