



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
6	水	ア 健康相談 / 9時30分～11時30分
7	木	ゆ 3歳児健診(平成30年7月～9月生) / 13時～14時
8	金	桜 健康相談 / 9時30分～11時30分
13	水	ゆ 3歳児健診(平成30年7月～9月生) / 13時～14時
14	木	ゆ 健康相談 / 9時30分～11時30分
15	金	ゆ フッ化物塗布 ※要予約 / 13時15分～14時
20	水	ア 健康相談 / 9時30分～11時30分
21	木	ゆ 3歳児健診(平成30年7月～9月生) / 13時～14時
22	金	桜 健康相談 / 9時30分～11時30分
28	木	ゆ 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
3日(日)	ひらまつ病院	72・2111	小城町
	多久市立病院	75・2105	多久町
10日(日)	しまうちクリニック	66・6036	牛津町
	藤井整形外科	72・7650	小城町
17日(日)	おおしまクリニック	66・0314	牛津町
	伊東医院	73・3235	小城町
24日(日)	諸江内科循環器科医院	75・3880	北多久町
	こば皮ふ科クリニック	37・0717	三日月町
29日(金・祝)	徳富医院	66・1547	芦刈町
	にしかわ整形外科クリニック	73・8855	三日月町

※当番医が変更になる場合がありますので、最新情報は市ホームページで確認してください。また、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

希望の会～さくら～ 開催のお知らせ

「希望の会～さくら～」は乳がん体験者の集いの会で、2カ月に1回交流会を行っています。「乳がん」という悩みをひとりで抱え込まず、その体験を通して感じた素直な気持ちや疑問、不安などを話してみませんか？体験者同士だからこそ、分かり合えることもあるかもしれません。お気軽にご連絡ください。

●日程 5月18日(水)、7月20日(水)、9月21日(水)、11月16日(水)、令和5年1月18日(水)、3月15日(水)

●時間 14時～15時30分 ●場所 桜楽館
新規の人は事前にお問い合わせください。

チャレンジ！ミリオンウォーキング (4カ月でめざせ100万歩)

ウォーキングは「いつでも・どこでも・だれでも」手軽にできます。健康・体力づくりのため、あなたのペースでウォーキングを始めてみませんか。

4カ月で100万歩達成した人には認定証と小城市オリジナルピンバッジを贈呈します！



●取り組み方法

1. まずは歩数記録表を手に入れましょう。健康増進課や各保健福祉センターにあります。また市ホームページからダウンロードも可能です。
2. 万歩計を準備しましょう。または佐賀県公式アプリ SAGATOCO で歩数のカウントもできます。
3. 毎日の歩数を歩数記録表に4カ月間記録しましょう。

●100万歩達成したら…

健康増進課に歩数表を提出してください。(郵送可) たくさんのチャレンジをお待ちしています！

SAGATOCOとは、佐賀県が作成した無料の公式ウォーキングアプリです。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。

