

# 7月健康だより

KENKO DAYORI

問・申  
健康増進課(西館1階)  
☎37・6106

## 7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
1	金	① 総合健診/受付 8時30分~10時30分
3	日	① 総合健診/受付 8時30分~10時30分
4	月	① 総合健診/受付 8時30分~10時30分
5	火	④ 3歳児健診(平成30年10月~12月生)/13時~14時 ① 総合健診/受付 8時30分~10時30分
6	水	ア 健康相談/9時30分~11時30分
8	金	桜 健康相談/9時30分~11時30分
12	火	④ 男の料理教室 教室生 (詳細は右の欄に掲載) →
14	木	④ 健康相談/9時30分~11時30分 ④ 3歳児健診(平成30年10月~12月生)/13時~14時
15	金	桜 健康相談/9時30分~11時30分
20	水	ア 健康相談/9時30分~11時30分
22	金	④ フッ化物塗布 ※要予約 /13時15分~14時
26	火	④ 男の料理教室 教室生 (詳細は右の欄に掲載) → 桜 総合健診/受付 8時30分~10時30分
27	水	④ 3歳児健診(平成30年10月~12月生)/13時~14時 桜 総合健診/受付 8時30分~10時30分
28	木	④ 健康相談/9時30分~11時30分 桜 総合健診/受付 8時30分~10時30分
29	金	桜 総合健診/受付 8時30分~10時30分
31	日	桜 総合健診/受付 8時30分~10時30分 ① 食育教室

桜 桜楽館 ④ ゆめりあ ア アイル ① 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

7月	診療所名	電話番号	所在地
3日(日)	小城市民病院	73・2161	小城町
	多久市立病院	75・2105	多久町
10日(日)	ひろおか内科・脳神経クリニック	73・8022	三日月町
	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
18日(月・祝)	諸隈病院	74・2100	北多久町
	ひらまつ病院	72・2111	小城町
24日(日)	しまうちクリニック	66・6036	牛津町
	こば皮ふ科クリニック	37・0717	三日月町
31日(日)	村岡内科医院	66・3750	牛津町
	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。

## 熱中症を予防しよう!

気温が高くなり夏本番に近づいてきました。熱中症が悪化すると、場合によっては死亡することもあります。正しい知識を身につけて熱中症を予防しましょう!

### ポイント

- ・暑さを避けて、室内でも熱中症対策をしましょう!
- ・外出時は日傘や帽子を着用し、こまめな休憩をしましょう!
- ・こまめな水分補給を心掛けましょう。
- ・衣服は、通気性のよい、吸湿性・速乾性のあるものを選択しましょう!

(厚生労働省:熱中症予防リーフレットより)

## 男の料理教室 参加者募集

毎日の食事は生きることの基本であり、大きな楽しみです。料理をしたことのない男性でも自分の食事を自分でつくれるように料理にチャレンジしませんか?

- ◆日程 7月12日(火)、26日(火) 全2回コース
- ◆時間 10時~12時30分 ◆場所 ゆめりあ
- ◆参加費 1回 300円 ◆定員 10人(先着順)
- ◆対象者 市内在住の男性  
※初めて参加される人を優先します。
- ◆申込期限 7月5日(火)  
※6月20日(月)から申し込みを受け付けます。
- ◆主催 小城市食生活改善推進協議会

## ウォーキング教室について

月1回開催しているウォーキング教室は、熱中症予防のため7月~8月は開催しません。

9月から再開しますので、日程などの詳細は広報『さくら』9月号でお知らせします。

## 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