



9月健康だより

KENKO DAYORI



問・申

健康増進課
☎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
4	水	④ 1歳6カ月児健診(令和4年12月～令和5年2月生)／13時～14時
5	木	④ 健康相談／9時30分～11時30分
11	水	⑦ 健康相談／9時30分～11時30分
12	木	④ 1歳6カ月児健診(令和4年12月～令和5年2月生)／13時～14時
13	金	⑥ 健康相談／9時30分～11時30分
18	水	⑤ 男の料理教室②(教室生)
19	木	④ 健康相談／9時30分～11時30分
20	金	④ 1歳6カ月児健診(令和4年12月～令和5年2月生)／13時～14時
25	水	⑦ 健康相談／9時30分～11時30分
27	金	⑥ 健康相談／9時30分～11時30分

⑥ 桜楽館 ④ ゆめりあ ⑦ アイル ⑤ ひまわり



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
1日(日)	高橋内科	72・1100	小 城 町
	内田整形外科医院	75・8838	北多久町
8日(日)	酒井内科クリニック	71・1377	小 城 町
	りゅう整形外科	76・2101	東多久町
15日(日)	小城市民病院	73・2161	小 城 町
	諸隈病院	74・2100	北多久町
16日(月・祝)	江口病院	73・3083	三日月町
	ひらまつ病院	72・2111	小 城 町
22日(日・祝)	しまうちクリニック	66・6036	牛 津 町
	藤井整形外科医院	72・7650	小 城 町
23日(月・振休)	村岡内科医院	66・3750	牛 津 町
	伊東医院	73・3235	小 城 町
29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(耳鼻咽喉科)	73・2930	小 城 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。

9月は「健康増進普及月間」です

「健康増進普及月間」統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～

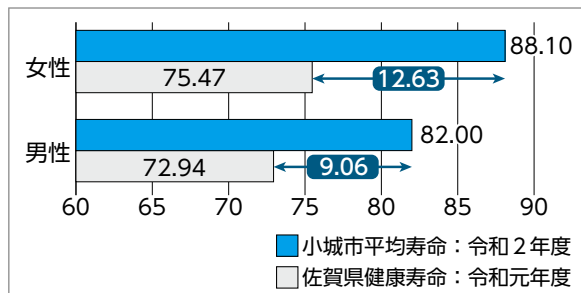
健康増進普及月間とは？

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人一人の理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため9月1日から30日までの1カ月間を「健康増進普及月間」とし、食生活改善普及運動と連携して、さまざまな行事などを全国的に実施するものです。

健康寿命とは？

“健康上の問題で日常生活が制御されることなく生活できる期間”を意味します。支援や介護を必要とするなど日常生活に制限のある期間が平均で9～12年もあります。いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を伸ばすことが必要です。

【平均寿命と健康寿命の差】



健康寿命を伸ばし、いきいきと生活するためには

1日平均歩数を成人男女ともに8,000歩程度を目標とし、歩数の増加を目指しましょう。

男性	女性	20～64歳	65歳以上
		目標 8,000歩	目標 6,000歩

※健康日本21(第三次) 身体活動・運動分野に関する目標項目

佐賀県公式ウォーキングアプリ「SAGATOCO」をぜひ活用ください。

SAGATOCOアプリのインストールはこちら→



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

