

11月健康だより

KENKO DAYORI

問・申
健康増進課
☎37・6106

11月の健診や教室など

乳児健診対象者には個別に通知します

日	曜日	行 事
7	木	ゆ 乳児健診(令和6年3月～5月生)／13時～14時
8	金	桜 健康相談／9時30分～11時30分
12	火	ゆ 乳児健診(令和6年3月～5月生)／13時～14時
13	水	ア 健康相談／9時30分～11時30分
14	木	ゆ 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
21	木	ゆ 健康相談／9時30分～11時30分
22	金	桜 健康相談／9時30分～11時30分
25	月	ゆ 乳児健診(令和6年3月～5月生)／13時～14時
29	金	ひ 男の料理教室④(教室生)

桜 桜楽館 ゆ ゆめりあ ア アイル ひ ひまわり

休日在宅当番医 診療時間／9時～17時

11月	診療所名	電話番号	所在地
3日(日・祝)	中多久病院(精神科)	75・4141	北多久町
	ひらまつ病院	72・2111	小 城 町
4日(月・振休)	江口病院	73・3083	三日月町
	多久市立病院	75・2105	多 久 町
10日(日)	小城市民病院	73・2161	小 城 町
	諸隈病院	74・2100	北多久町
17日(日)	多久生協クリニック	76・3177	東多久町
	上砥川戸塚クリニック	20・0573	牛 津 町
23日(土・祝)	江口医院	76・2137	東多久町
	まえた脳神経外科・眼科クリニック	72・6101	三日月町
24日(日)	野田好生医院	72・3232	小 城 町
	こば皮ふ科クリニック	37・0717	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。

ふだんの血圧の状態を 正確に知ることが大切です

測定のタイミング

◎1日2回(朝・夜)

- 朝 ●起床後1時間以内 ●トイレに行った後
●朝食の前 ●薬を飲む前
夜 ●寝る直前 ※入浴や飲酒の直後は避ける

測定するときのポイント

- いすに座って1～2分経ってから測定する
●カフは心臓と同じ高さで測定する

家庭で測るとき基準



正常血圧の基準値		高血圧の診断基準	
収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
115未満	75未満	135以上	85以上

やってみよう おぎ、あーも！体操

「おぎ、あーも！体操」は、手軽に楽しくできる小城市オリジナルの健康体操です。

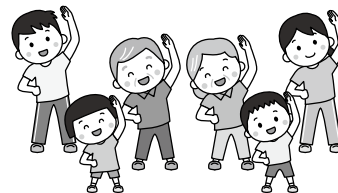
“あーも！”とは、小城市4町のアルファベットの頭文字(A:芦刈、U:牛津、M:三日月、O:小城)をとって名付けたものです。全身を伸ばしたり、足踏みしてリズムをとったり、コミカルに腰を振る動きなどがあるため、子どもから高齢者まで楽しく体を動かすことができます。

CD、DVD、カセットは、健康増進課(小城市役所西館1階)にて無料でお渡ししています。

ぜひご活用ください。



詳細はこちら



所要時間
約3分
25kcal

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