

# 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
	まえだ脳神経外科・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。

## 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)

### 佐賀市休日夜間歯科診療

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

## 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



### 家庭で測るときの基準

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。

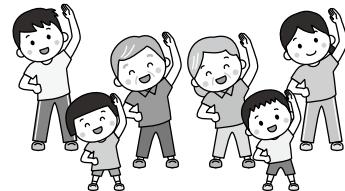
“あーも！”とは、小城市4町のアルファベットの頭文字 (A:芦刈、U:牛津、M:三日月、O:小城) をとって名付けたものです。全身を伸ばしたり、足ぶみしてリズムをとったり、コミカルに腰を振る動きなどがあるため、子どもから高齢者まで楽しく体を動かすことができます。

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



所要時間  
約3分  
25kcal

