



1月健康だより

KENKO DAYORI



問・申

健康増進課
☎37・6106

1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
8	水	ア 健康相談／9時30分～11時30分
9	木	ゆ 健康相談／9時30分～11時30分 ゆ 3歳児健診(令和3年4月～6月生)／13時～14時
16	木	ゆ 3歳児健診(令和3年4月～6月生)／13時～14時
17	金	桜 健康相談／9時30分～11時30分
23	木	ゆ 健康相談／9時30分～11時30分
24	金	ゆ 3歳児健診(令和3年4月～6月生)／13時～14時
29	水	ア 健康相談／9時30分～11時30分
31	金	桜 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



休日在宅当番医

診療時間／9時～17時

1月	診療所名	電話番号	所在地
1日(水・祝)	江口病院	73・3083	三日月町
	小城市民病院	73・2161	小 城 町
2日(木)	徳富医院	66・1547	芦 刈 町
	鶴田運動機能回復クリニック	51・5611	牛 津 町
3日(金)	池田内科胃腸科医院	71・9355	北多久町
	まなべ消化器内科クリニック	72・3636	三日月町
5日(日)	多久市立病院	75・2105	多 久 町
	ひらまつ病院	72・2111	小 城 町
12日(日)	多久生協クリニック	76・3177	東多久町
	諸隈病院	74・2100	北多久町
13日(月・祝)	野田好生医院	72・3232	小 城 町
	はやしだ耳鼻咽喉科	72・8741	三日月町
19日(日)	小城市民病院	73・2161	小 城 町
	こば皮ふ科クリニック	37・0717	三日月町
26日(日)	諸江内科循環器科医院	75・3880	北多久町
	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。

メタボリックシンドロームを防ぎましょう

メタボリックシンドローム(通称メタボ)とは?

「内臓脂肪」がたまることにくわえて、「高血圧」「高血糖」「脂質異常」のうち2つ以上重なった状態のことをいいます。メタボ状態や喫煙習慣を放置しておくと、血管が詰まったり破れたりしやすくなる「動脈硬化」が急速に進行し、やがて心臓病や脳卒中などのさまざまな生活習慣病を招きます。メタボがない人に比べ、**36倍**リスクが高いというデータもでています。

日ごろから「食べすぎ」や「運動不足」を防ぐ、メタボを寄せつけない生活習慣を身につけることが大切です。

内臓脂肪の蓄積：腹囲(おへそのまわり)
男性 85cm 以上／女性 90cm 以上



高血圧	[収縮期血圧] 130mmHg以上 かつ／または [拡張期血圧] 85mmHg以上
高血糖	[空腹時血糖] 110mg/dL以上
脂質異常	[中性脂肪] 150mg/dL以上 かつ／または [HDLコレステロール] 40mg/dL未満



◎ 2つ以上該当すると「メタボ」
◎ 1つ該当すると「メタボ予備群」

麻しん・風しん予防接種を確実に受けましょう!! (麻しん風しん混合ワクチン)

「麻しん」は感染力が非常に強く、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症するといわれています。「風しん」はまれに脳炎や血小板減少性紫斑病などの合併症が発生することがあります。

子どもの定期予防接種の対象および回数 (麻しん風しん混合ワクチン)

- ① 1～2歳の誕生日の前日までに1回
- ② 小学校就学前(年長さん)の1年間に1回

●費用 無料(事前に医療機関に予約しましょう)

※大人の風しん抗体検査・予防接種については、市ホームページをご覧ください。



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

