



# 2月健康だより

KENKO DAYORI



## 2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
3	火	ゆ 乳児健診(令和7年6月~8月生)／13時~14時
6	金	桜 育児相談／9時30分~11時30分
13	金	桜 たのしいヘルシー教室⑤(教室生)
15	日	ゆ パパママ教室 ※要予約／9時15分~9時30分
19	木	ゆ 育児相談／9時30分~11時30分
20	金	ゆ 乳児健診(令和7年6月~8月生)／13時~14時
25	水	ア 育児相談／9時30分~11時30分
26	木	ゆ 乳児健診(令和7年6月~8月生)／13時~14時

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

2月	診療所名	電話番号	所在地
1日(日)	公立佐賀中央病院	20・3400	東多久町
	ひらまつ病院	72・2111	小城町
8日(日)	中多久病院(精神科)	75・4141	北多久町
	はやしだ耳鼻咽喉科	72・8741	三日月町
11日(水・祝)	酒井内科クリニック	71・1377	小城町
	内田整形外科医院	75・8838	北多久町
15日(日)	ひろおか内科・脳神経クリニック	73・8022	三日月町
	りゅう整形外科	76・2101	東多久町
22日(日)	江口病院(内科)	73・3083	三日月町
	諸隈病院(内科・外科)	74・2100	北多久町
23日(月・祝)	村岡内科医院	66・3750	牛津町
	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。

## 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

### 問・申

- 大人に関すること  
健康福祉課 ☎37・6106
- 子どもに関すること  
こども家庭課 ☎37・6107

## 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、血管が詰まつ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」

### 小城市国保加入中の人に

特定健診は通院治療中の人も対象です。職場や個人で受けた健康診断や血液検査の結果を健康福祉課へ提出することにより、特定健診に代えられる場合があります。ぜひ健康福祉課窓口まで持参ください。

## 小城市セカンドウォーキング

### ★8カ月で200万歩達成者

第55号 田崎貴文さん(2,641,548歩)  
日々の積み重ねが未来の健康づくりを支えます。  
健康・体力づくりのため、あなたのペースで  
ウォーキングを始めてみませんか?

達成された人には、認定証と小城市オリジナルピンバッジを贈呈します!



小城市民ミリオ  
ンウォーキング  
の詳細はこちら

