

5月健康カレンダー

2019年

☆実施場所 桜楽館（小城保健福祉センター） ゆめりあ（三日月保健福祉センター） アイル（牛津保健福祉センター）
ひまわり（芦刈保健福祉センター）

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|--|--|--|---|--|---|--|---|--|--|--|--|---|--|--|---|--|---|--|---|--|---|---|---|--|---|--|---|---|---|--|--|
| <p>妊娠届はお早めに！ ～母子手帳交付時に個人番号(マイナンバー)の記入が必要となります～</p> <p>持っていくもの</p> <ul style="list-style-type: none"> 妊娠届出書 印鑑 妊婦さんの個人番号と届出者の本人確認ができる書類 委任状（代理申請の場合） <p>届出するところ 健康増進課（小城市役所 西館1F） 平日 8:30～17:15</p> <p>交付されるもの</p> <ul style="list-style-type: none"> 母子手帳 妊婦健診受診票（補助券） | | | <p>お知らせ 4月27日(土)～5月6日(月)までの期間は母子手帳の交付及び乳児健診票・予防接種予診票の交付手続きは行えませんのでご注意ください。ただし、マイナンバーカードを利用した妊娠届出の申請は可能です。</p> <p>検索 マイナンバーポータル</p> <p>担当：母子保健係</p> | | | <p>1 天皇の即位の日 休日在宅医※ ●徳富医院（産婦人科・内科） （芦刈 ☎66-1547）</p> <p>●野田好生医院（内科・小児科） （小城 ☎72-3232）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> | <p>2 国民の休日 休日在宅医※ ●上砥川戸塚クリニック（内科・外科） （牛津 ☎20-0573）</p> <p>●豊田医院（内科） （小城 ☎72-2031）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> | <p>3 憲法記念日 休日在宅医※ ●鶴田運動機能回復クリニック（整形外科） （牛津 ☎51-5611）</p> <p>●藤井整形外科医院（整形外科） （小城 ☎72-7650）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> | <p>4 みどりの日 休日在宅医※ ●江口病院（内科） （三日月 ☎73-3083）</p> <p>●ひらまつ病院（診療科については問合せください） （小城 ☎72-2111）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> | <p>5 こどもの日 休日在宅医※ ●小城市民病院（内科） （小城 ☎73-2161）</p> <p>●多久市立病院（診療科については問合せください） （多久 ☎75-2105）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> | <p>6 振替休日 休日在宅医※ ●鶴田整形外科（整形外科） （牛津 ☎66-4114）</p> <p>●上坂医院（耳鼻咽喉科） （小城 ☎73-2930）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> |  | <p>8 総合健診 アイル ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>フッ化物塗布(要予約) (対象:1歳以上) 受付 13:15～14:00 ゆめりあ</p> | <p>9 総合健診 アイル ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>健康相談 9:30～11:30 ゆめりあ</p> <p>乳児健診 (H30.9.1～11.30生) 受付 13:00～14:00 ゆめりあ</p> | <p>10 総合健診 アイル ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>健康相談 9:30～11:30 桜楽館</p> <p>桜楽館保健師常駐 9:00～16:00</p> | <p>11 閉庁</p> <p>総合健診 アイル ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>「桜楽館」は 11日(土)・12日(日) 休館日です</p> | <p>12 総合健診 アイル ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>休日在宅医※ ●しまうちクリニック（内科） （牛津 ☎66-6036）</p> <p>●酒井内科クリニック（内科） （小城 ☎71-1377）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> | <p>13 総合健診 アイル ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>乳児健診 (H30.9.1～11.30生) 受付 13:00～14:00 ひまわり</p> <p>「アイル」は休館日です</p> | <p>14</p> | <p>15 健康相談・母子手帳交付 9:30～11:30 アイル</p> <p>アイル保健師常駐 9:00～16:00</p> | <p>16 総合健診 ひまわり ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>希望の会～さくら～ (教室生) 14:00～15:30 桜楽館</p> | <p>17 総合健診 ひまわり ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>「減塩の日」 「高血圧の日」 ※詳細は裏面をご覧ください</p> | <p>18 閉庁</p> | <p>19 「小城の食育の日」 総合健診 ひまわり ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>休日在宅医※ ●村岡内科医院（内科） （牛津 ☎66-3750）</p> <p>●ひらまつ病院（診療科については問合せください） （小城 ☎72-2111）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> | <p>20 ひまわり保健師常駐 9:00～16:00</p>  <p>「ゆめりあ」は休館日です</p> | <p>21 総合健診 ひまわり ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>フッ化物塗布(要予約) (対象:1歳以上) 受付 13:15～14:00 桜楽館</p> | <p>22 総合健診 ひまわり ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>健康相談 9:30～11:30 アイル</p> <p>乳児健診 (H30.9.1～11.30生) 受付 13:00～14:00 桜楽館</p> | <p>23 健康相談 9:30～11:30 ゆめりあ</p> <p>ウォーキング教室 ※詳細は裏面をご覧ください</p>  | <p>24 健康相談 9:30～11:30 桜楽館</p> <p>桜楽館保健師常駐 9:00～16:00</p> | <p>25 閉庁</p> <p>「ひまわり」は 25日(土)・26日(日) 休館日です</p> | <p>26 休日在宅医※ ●ザイゼン眼科（眼科） （牛津 ☎66-6631）</p> <p>●諸江内科循環器科医院（内科） （北多久 ☎75-3880）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> | <p>27 フッ化物塗布(要予約) (対象:1歳以上) 受付 13:15～14:00 ひまわり</p>  | <p>28 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> | <p>29 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> | <p>30 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> | <p>31 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p>  | |
| <p>5 こどもの日 休日在宅医※ ●小城市民病院（内科） （小城 ☎73-2161）</p> <p>●多久市立病院（診療科については問合せください） （多久 ☎75-2105）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> | <p>6 振替休日 休日在宅医※ ●鶴田整形外科（整形外科） （牛津 ☎66-4114）</p> <p>●上坂医院（耳鼻咽喉科） （小城 ☎73-2930）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> |  | <p>8 総合健診 アイル ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>フッ化物塗布(要予約) (対象:1歳以上) 受付 13:15～14:00 ゆめりあ</p> | <p>9 総合健診 アイル ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>健康相談 9:30～11:30 ゆめりあ</p> <p>乳児健診 (H30.9.1～11.30生) 受付 13:00～14:00 ゆめりあ</p> | <p>10 総合健診 アイル ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>健康相談 9:30～11:30 桜楽館</p> <p>桜楽館保健師常駐 9:00～16:00</p> | <p>11 閉庁</p> <p>総合健診 アイル ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>「桜楽館」は 11日(土)・12日(日) 休館日です</p> | <p>12 総合健診 アイル ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>休日在宅医※ ●しまうちクリニック（内科） （牛津 ☎66-6036）</p> <p>●酒井内科クリニック（内科） （小城 ☎71-1377）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> | <p>13 総合健診 アイル ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>乳児健診 (H30.9.1～11.30生) 受付 13:00～14:00 ひまわり</p> <p>「アイル」は休館日です</p> | <p>14</p> | <p>15 健康相談・母子手帳交付 9:30～11:30 アイル</p> <p>アイル保健師常駐 9:00～16:00</p> | <p>16 総合健診 ひまわり ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>希望の会～さくら～ (教室生) 14:00～15:30 桜楽館</p> | <p>17 総合健診 ひまわり ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>「減塩の日」 「高血圧の日」 ※詳細は裏面をご覧ください</p> | <p>18 閉庁</p> | <p>19 「小城の食育の日」 総合健診 ひまわり ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>休日在宅医※ ●村岡内科医院（内科） （牛津 ☎66-3750）</p> <p>●ひらまつ病院（診療科については問合せください） （小城 ☎72-2111）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> | <p>20 ひまわり保健師常駐 9:00～16:00</p>  <p>「ゆめりあ」は休館日です</p> | <p>21 総合健診 ひまわり ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>フッ化物塗布(要予約) (対象:1歳以上) 受付 13:15～14:00 桜楽館</p> | <p>22 総合健診 ひまわり ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>健康相談 9:30～11:30 アイル</p> <p>乳児健診 (H30.9.1～11.30生) 受付 13:00～14:00 桜楽館</p> | <p>23 健康相談 9:30～11:30 ゆめりあ</p> <p>ウォーキング教室 ※詳細は裏面をご覧ください</p>  | <p>24 健康相談 9:30～11:30 桜楽館</p> <p>桜楽館保健師常駐 9:00～16:00</p> | <p>25 閉庁</p> <p>「ひまわり」は 25日(土)・26日(日) 休館日です</p> | <p>26 休日在宅医※ ●ザイゼン眼科（眼科） （牛津 ☎66-6631）</p> <p>●諸江内科循環器科医院（内科） （北多久 ☎75-3880）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> | <p>27 フッ化物塗布(要予約) (対象:1歳以上) 受付 13:15～14:00 ひまわり</p>  | <p>28 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> | <p>29 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> | <p>30 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> | <p>31 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p>  | | | | | | | | | | | |
| <p>12 総合健診 アイル ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>休日在宅医※ ●しまうちクリニック（内科） （牛津 ☎66-6036）</p> <p>●酒井内科クリニック（内科） （小城 ☎71-1377）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> | <p>13 総合健診 アイル ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>乳児健診 (H30.9.1～11.30生) 受付 13:00～14:00 ひまわり</p> <p>「アイル」は休館日です</p> | <p>14</p> | <p>15 健康相談・母子手帳交付 9:30～11:30 アイル</p> <p>アイル保健師常駐 9:00～16:00</p> | <p>16 総合健診 ひまわり ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>希望の会～さくら～ (教室生) 14:00～15:30 桜楽館</p> | <p>17 総合健診 ひまわり ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>「減塩の日」 「高血圧の日」 ※詳細は裏面をご覧ください</p> | <p>18 閉庁</p> | <p>19 「小城の食育の日」 総合健診 ひまわり ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>休日在宅医※ ●村岡内科医院（内科） （牛津 ☎66-3750）</p> <p>●ひらまつ病院（診療科については問合せください） （小城 ☎72-2111）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> | <p>20 ひまわり保健師常駐 9:00～16:00</p>  <p>「ゆめりあ」は休館日です</p> | <p>21 総合健診 ひまわり ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>フッ化物塗布(要予約) (対象:1歳以上) 受付 13:15～14:00 桜楽館</p> | <p>22 総合健診 ひまわり ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>健康相談 9:30～11:30 アイル</p> <p>乳児健診 (H30.9.1～11.30生) 受付 13:00～14:00 桜楽館</p> | <p>23 健康相談 9:30～11:30 ゆめりあ</p> <p>ウォーキング教室 ※詳細は裏面をご覧ください</p>  | <p>24 健康相談 9:30～11:30 桜楽館</p> <p>桜楽館保健師常駐 9:00～16:00</p> | <p>25 閉庁</p> <p>「ひまわり」は 25日(土)・26日(日) 休館日です</p> | <p>26 休日在宅医※ ●ザイゼン眼科（眼科） （牛津 ☎66-6631）</p> <p>●諸江内科循環器科医院（内科） （北多久 ☎75-3880）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> | <p>27 フッ化物塗布(要予約) (対象:1歳以上) 受付 13:15～14:00 ひまわり</p>  | <p>28 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> | <p>29 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> | <p>30 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> | <p>31 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p>  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>19 「小城の食育の日」 総合健診 ひまわり ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>休日在宅医※ ●村岡内科医院（内科） （牛津 ☎66-3750）</p> <p>●ひらまつ病院（診療科については問合せください） （小城 ☎72-2111）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> | <p>20 ひまわり保健師常駐 9:00～16:00</p>  <p>「ゆめりあ」は休館日です</p> | <p>21 総合健診 ひまわり ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>フッ化物塗布(要予約) (対象:1歳以上) 受付 13:15～14:00 桜楽館</p> | <p>22 総合健診 ひまわり ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> <p>健康相談 9:30～11:30 アイル</p> <p>乳児健診 (H30.9.1～11.30生) 受付 13:00～14:00 桜楽館</p> | <p>23 健康相談 9:30～11:30 ゆめりあ</p> <p>ウォーキング教室 ※詳細は裏面をご覧ください</p>  | <p>24 健康相談 9:30～11:30 桜楽館</p> <p>桜楽館保健師常駐 9:00～16:00</p> | <p>25 閉庁</p> <p>「ひまわり」は 25日(土)・26日(日) 休館日です</p> | <p>26 休日在宅医※ ●ザイゼン眼科（眼科） （牛津 ☎66-6631）</p> <p>●諸江内科循環器科医院（内科） （北多久 ☎75-3880）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> | <p>27 フッ化物塗布(要予約) (対象:1歳以上) 受付 13:15～14:00 ひまわり</p>  | <p>28 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> | <p>29 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> | <p>30 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> | <p>31 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p>  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>26 休日在宅医※ ●ザイゼン眼科（眼科） （牛津 ☎66-6631）</p> <p>●諸江内科循環器科医院（内科） （北多久 ☎75-3880）</p> <p>休日歯科診療所 受付 9:30～15:30 県病院跡地(佐賀市水ヶ江) (☎24-1426)</p> | <p>27 フッ化物塗布(要予約) (対象:1歳以上) 受付 13:15～14:00 ひまわり</p>  | <p>28 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> | <p>29 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> | <p>30 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p> | <p>31 総合健診 桜楽館 ※詳細は裏面をご覧ください 受付 8:30～10:30</p>  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※休日在宅医は、変更になる可能性がありますので、受診される前に病院に問合せください。
緊急に病院を知りたいときは、佐賀広域消防局 救急医療情報(☎0952-31-8899)へ問合せください。
※佐賀市休日夜間子ども診療所につきましては裏面をご覧ください。

小城市健康増進課
(小城市役所 西館1F)

☎37-6106

今年も総合健診がはじまります～毎年健診を受けましょう!!～

健診を毎年受けている人はもちろん、今まで一度も受けたことがない人、健康に自信がある人も1年に1回は健診を受けましょう。家族そろってお越しください。

健診のご案内通知は、4月中旬ごろ対象者全員に発送しています。

乳がん検診は定員がありますので、事前の電話予約が必要です。早めにご連絡ください。

日程が合わない人は、居住の町以外の保健福祉センターでも受診ができます。

受付時間 8時30分～10時30分（子宮頸がん検診の開始時間は10時からです。）

| 日程 | 場所 | 特定健診 一般健診 後期高齢者健診 | 結核 肺がん | 胃がん | 大腸 がん | 前立腺 がん | 乳がん | 子宮頸 がん | 肝炎 ウイルス | 骨粗 しょう症 | |
|--------|--------------|-------------------------|-----------|-----|----------|-----------|-----|-----------|------------|------------|--|
| 8日(水) | アイル | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | |
| 9日(木) | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | |
| 10日(金) | | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | × | ○ | × | |
| 11日(土) | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | |
| 12日(日) | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 13日(月) | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | |
| 14日(火) | この日は健診がありません | | | | | | | | | | |
| 15日(水) | この日は健診がありません | | | | | | | | | | |
| 16日(木) | ひまわり | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | |
| 17日(金) | | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | × | ○ | × | |
| 18日(土) | | この日は健診がありません | | | | | | | | | |
| 19日(日) | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 20日(月) | | この日は健診がありません | | | | | | | | | |
| 21日(火) | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | |
| 22日(水) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | | |
| 28日(火) | 桜菜館 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | |
| 29日(水) | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | |
| 30日(木) | | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | × | ○ | × | |
| 31日(金) | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | |

*健診の対象者や料金は健診の案内通知またはホームページをご覧ください。

★後期高齢者医療制度加入者・生活保護世帯(保護証明書が必要)は無料となります。健診会場でお申し出ください。

★一般健診の内容は、計測(腹囲含む)・血圧測定・尿検査・血液検査・診察です。また、19歳で一般健診を希望される人は、当日会場の受付で申し出てください。

★社会保険の被扶養者(40～74歳)には、保険者から「特定健診受診券」が発行されます。一部の保険者を除き、市の総合健診時に受診できますので、当日は「受診券」と「保険証」を必ず持参してください。詳しくは、ご加入の医療保険者へお問い合わせください。

担当：保健予防係

小児救急医療電話相談窓口

お子さんの夜間のケガ・急病等の際、対処に戸惑う時や医療機関を受診すべきか判断が難しい時に、応急対処の方法や受診の要否等について助言を行う「電話相談窓口」です。15歳以下の子どもが対象です。

●相談受付時間 毎日19時から翌朝8時まで

●電話番号 プッシュ回線で「#8000」(携帯電話からでもご利用になれます)

*プッシュ回線以外の固定電話からおかけの場合は「0952-24-2200」へおかけください。

佐賀市休日夜間子ども診療所

夜間や日曜日や休日などで、かかりつけ医師の診療を受けられない時間帯に、お子様が急病になったとき、必要な診療が受けられます。15歳以下の子ども(乳幼児や児童)が対象です。

◆場所
佐賀市休日夜間子ども診療所
佐賀市水ヶ江一丁目12番11号(県病院跡地)
☎0952-24-1400



◆診療時間
・平日 20時～22時
・土曜日 17時～22時
・日曜日 9時～13時
14時～22時

*22時以降の診療に関しては、広域消防(☎0952-31-8899)で、診療可能な医療機関を案内されます。

2019年4月から おぎ健康マイレージが 進化しました!!



おぎ健康マイレージとは…

特定健診や各種がん検診の受診、健康づくり教室への参加、自分で取り組む健康づくりなどでもらえるシールを集めて景品等をもって、健康づくりへの関心を高めてもらう取り組みです。

*ボーナスポイントとして、

①「健診2年連続受診」、「健診初受診」、または、「4年ぶりの受診」の人で、さらに②「ウォーキング3ヵ月チャレンジ」するとシールを2枚もらえます。シールが合計5枚貯まった人は、2,000円相当の商品と交換できます。

まずは、健診を受けましょう。

*詳しい取り組み方や内容は、4月中旬～下旬頃に届く健診案内の大きな封筒内のチラシをご覧ください。

ウォーキング教室

おぎ^{あるく}ARK宣言



晴田地区の歴史の残ったコースを歩きます。初夏の日差しを浴びながら爽やかな汗をかきませんか♪小高い丘を2つほど越えて元気に歩きましょう!

5月は 小城町の「晴田コース」 約5.5kmを歩きます。

●日時 5月23日(木) 9時 集合・出発
(終了は12時頃の予定です)

●集合場所 祥光山 星巖寺 駐車場
(住所：小城市小城町畑田3116)

*参加希望の人は必ず申し込みをしてください。

*雨天時など悪天候の場合は、中止することがありますのでお問い合わせください。
*水筒等は各自持参し、歩きやすい服装でご参加ください。
*救護車はありませんので、当日体調が悪い場合は無理されないようにしてください。
*当日の状況により、時間やコースポイントは変更する場合がありますのでご了承ください。

担当：健康づくり係

Walking Walking Walking Walking Walking

できることから やってみよう!

日本高血圧協会

毎年5月17日は「高血圧の日」です 毎月17日は「減塩の日」です

1日の塩分摂取量は? 減塩の工夫

心血管病の原因となる高血圧はいろいろな生活習慣の歪みで生じますが、そのうちの最も重要なものの一つに食塩の過剰摂取があります。日本人の食事摂取基準では、食塩の摂取の目標量が男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満です。

日本人の食塩の摂取量は、男性10.9g/日、女性9.2g/日(平成26年国民健康・栄養調査)であり、男女ともに減塩の工夫が必要です。

～減塩の工夫～

- ◎だしを効かせる(かつお、にぼし、昆布等)
- ◎香辛料を使う(スパイス、ハーブ、辛味等)
- ◎減塩食品・調味料の活用(減塩しょうゆ、減塩みそ等)



連休中の小城市内一般外来診療予定一覧(◎は休日在宅当番医です)

| | 電話番号 | 4月29日(月) | 4月30日(火) | 5月1日(水) | 5月2日(木) |
|------|-----------------|----------|----------|---------|---------|
| 小城市 | 伊東医院 | 73-3235 | | ◎ | |
| | 小城市民病院 | 73-2161 | ○ | | ○ |
| | 豊田医院 | 72-2031 | | | ◎ |
| | 野田好生医院 | 72-3232 | | ○ | ○ |
| | ひらまつ病院 | 72-2111 | | ○ | ○ |
| | ひらまつクリニック | 20-3500 | | ○ | ○ |
| 三日月町 | やなぎしまこども医院 | 73-3666 | ○ | ○午前 | ○ |
| | 江口病院 | 73-3083 | ○ | | |
| | 坂田クリニック | 72-1151 | ◎ | | |
| | にしかわ整形外科クリニック | 73-8855 | | ○ | ○ |
| 牛津町 | はやしだ耳鼻咽喉科 | 72-8741 | | ○ | ○ |
| | ひろおか内科・脳神経クリニック | 73-8022 | | ○ | ○ |
| | 上砥川戸塚クリニック | 20-0573 | | ○ | ◎ |
| 吉川町 | ザイゼン眼科 | 66-6631 | | ○午前 | |
| | 村岡内科 | 66-3750 | | ○午前 | ○午前 |
| 徳富医院 | 66-1547 | | ○ | ◎ | ○ |

*変更の可能性もありますので、必ず医療機関へお問い合わせのうえ受診してください。(4/10最終とりまとめ)