

**日曜祝日当番医案内**

日曜祝日に受診できる医療機関(原則として内科および外科)を市ホームページに掲載しています。  
**佐賀市トップページ>もしもの時>休日当番医**  
**テレフォンサービス ☎30・0114**

**高齢者の相談等**

◎**申し込み・問い合わせ**  
 本庁 高齢福祉課 地域包括支援係 ☎40・7284  
 ㊚korei@city.saga.lg.jp FAX40-7393

○**6月の相談日程**

日	曜日	行 事
2 ・ 16	木	<b>ものわすれ相談室 予約制</b> 受付時間:13:30~15:30 場所:ほほえみ館

**私が健康を意識するようになったきっかけ**

**思いは本気で、行動は気負いすぎないで…**

**体験談**  
 No.16

3年ほど前、不調を感じ、病院に行くと医者から「不整脈ですね。このまま放っておくと脳梗塞を発症するかもしれないです。脂肪肝もあるので、血圧も下げないと」と言われ、健康を意識しました。それまでは好きなものを好きなだけ食べ、お酒も好きなだけ飲んで、家ではソファから動かない生活だった私にとって、本気で「健康」を考えるきっかけになった。

スマートフォンのアプリを利用して体重や体脂肪率、筋肉量を毎日記録。食事は野菜中心に変え、運動も腕立て伏せ5回、腹筋20回から始めた。リバウンドを防ぐため筋肉をつけることも大事。今では腕立て伏せ50回、腹筋200回ほどできるようになった。

約80kgあった体重が今は64kg程に、体脂肪率も20%台から13%程になり、脂肪肝も消え、血圧もむしろ低いくらいである。3年間よく続いたなと思う。

大切なことは、まず本気で思うこと。少しずつでも体重が減ると、人間欲が出てくる。小さな成功の積み重ねが成功の秘訣だと私は考える。

(50歳代/男性)

《**保健師からのひと言**》

減量が成功されて良かったです。生活習慣を見直し改善すると、脳梗塞等の大きな病気を予防できます。

取り組みの成果は、特定健診の血液検査等の数値でわかりますので、毎年受診してください。

◎**申し込み・問い合わせ**

本庁 保険年金課 給付係  
**☎40・7271 FAX40・7390**  
 ㊚hoken@city.saga.lg.jp

**毎日健診・支所健診・個別健診**

- 成人を対象とした健(検)診です。
  - 内容:特定健診のほか、各種がん検診など。詳しくは「平成28年度保存版 佐賀市健康ガイドブック」、市ホームページをご覧ください。
- ※社会保険加入者(協会けんぽ、共済、組合健保など)の「特定健診」は、加入している各健康保険にお問い合わせください。

**〔毎日健診(平日)〕**

**会場:成人病予防センター**(新中町)  
 (予約受付 8:30~17:30 日・祝日・年末年始を除く)  
 月曜日から金曜日まで毎日健診(平日)を実施しています。

○**6月の健診日程**

日	曜日	行 事	問合せ
	月 ~ 金	<b>毎日健診(平日) 予約制</b>	成人病予防センター ☎31・8835
12 ・ 25	日 ・ 土	<b>土日健診 予約制</b>	

※「**歯周病検診**」を9日(木)、12日(日)、14日(火)、22日(水)、25日(土)に実施します。  
 ※電話以外で健診の申し込みを希望する場合、希望日の3週間前までに健康づくり課へご連絡ください。  
 FAX30・0115 ㊚kenko@city.saga.lg.jp

**〔支所健診〕**

○**6月の健診日程**

日	曜日	行 事	問合せ
8 ~ 10	水 ~ 金	<b>三瀬支所健診 予約制</b> 場所:三瀬保健センター ※8日(水)は子宮頸がん検診なし ※9日(木)は歯周病検診なし	健康づくり課 (ほほえみ館内) ☎36・7570
27 ~ 30	月 ~ 木	<b>久保田支所健診 予約制</b> 場所:久保田保健センター ※27日(月)、28日(火)は子宮頸がん検診なし ※30日(木)は骨粗しょう症検診実施	

※支所健診の予約受付の変更について:平成28年度から、各支所健診の予約は健康づくり課(ほほえみ館内)で受け付けています。  
 ※8日(水)、29日(水)に歯周病検診を受ける人は、唾液潜血検査(ペリオスクリーン)が受けられます。

**〔個別健診〕**

佐賀市が実施する健(検)診を、市内の一部の医療機関で受診できます。  
 詳しくは、「平成28年度保存版 佐賀市健康ガイドブック」、市ホームページをご覧ください。健康づくり課 保健予防一係にお問い合わせください。  
 ☎40・7281



ほほえみ館  
 〒849-0919  
 佐賀市兵庫北3丁目8番地36号  
 ☎30・0100



◎**休日に急な歯痛で困った時は!**  
 佐賀市休日歯科診療所(ほほえみ館1階) ☎36-9164  
 診療日時 日曜・祝日・8月15日・12月31日~1月3日  
 9:30~16:00(受付時間は15:30まで)

◎**予約・問い合わせ**  
**健康づくり課(ほほえみ館)**  
 ●母子保健係(母子) ☎40・7282 FAX30-0115  
 ※予約受付8:30~17:00(土日、祝日、年末年始を除く)

**乳幼児の健診や教室等**

**【注意点】**  
 ※出生届後2カ月を過ぎても、予防接種等のご案内が郵送されない場合は、母子保健係にお問い合わせください。  
 ※妊婦セミナー、3~6カ月児セミナー、7~10カ月児セミナー、1歳~1歳5カ月児セミナーは予約制です(1人1回)。詳しくはお問い合わせください。当日は母子健康手帳をお持ちください。  
 ※各種妊婦乳幼児相談は予約不要です。対象年齢ではない日でも利用できます。この専門職に相談をしたい、兄弟姉妹一緒に相談したいなど、ご都合に合わせてお越しください。当日は母子健康手帳をお持ちください。  
 ※赤ちゃん広場は佐賀市社会福祉協議会(社協)が主体となって開催します。日程は毎月1日号こどものページに掲載します。  
 ◎**問い合わせ** 社協(ほほえみ館内) ☎32・6670

日	曜日	行 事	日	曜日	行 事
6	月	<b>乳幼児健康相談 予約不要</b> 受付時間:9:30~11:00 対応職種:保健師、看護師、栄養士、歯科衛生士 場所:久保田保健センター	22	水	<b>妊婦セミナー(生活習慣病予防と歯科健診) 予約制</b> 受付時間:①12:40~12:50 ②13:20~13:30 場所:ほほえみ館
7 ・ 8	火 ・ 水	<b>3歳6カ月児健診(旧佐賀市・大和町対象)</b> 受付時間:12:45~14:00 対象児:平成24年11月生まれ 場所:ほほえみ館			<b>妊婦健康相談 予約不要</b> 受付時間:13:30~15:00 対応職種:保健師、栄養士、歯科衛生士 場所:ほほえみ館
9	木	<b>1歳6カ月児健診(諸富町・川副町対象)</b> 受付時間:13:00~13:30 対象児:平成26年8月21日~10月生まれ 場所:諸富町公民館	23	木	<b>7~10カ月児セミナー(子どもの生活習慣と親子体操) 予約制</b> 受付時間:①9:50~10:00 ②10:15~10:25 場所:ほほえみ館
10	金	<b>3歳6カ月児健診(諸富町・川副町対象)</b> 受付時間:13:00~13:30 対象児:平成24年10~12月12日生まれ 場所:諸富町公民館			<b>乳児健康相談(おおむね1歳まで) 予約不要</b> 受付時間:13:30~15:00 対応職種:保健師、栄養士、歯科衛生士 場所:ほほえみ館
14	火	<b>1歳6カ月児健診(富士町・三瀬村対象)</b> 受付時間:12:45~13:15 対象児:平成26年9~11月生まれ 場所:富士支所	27	月	<b>3~6カ月児セミナー(子どもの生活習慣と離乳食) 予約制</b> 受付時間:①13:00~13:15 ②13:30~13:45 場所:ほほえみ館
		<b>3歳6カ月児健診(富士町・三瀬村対象)</b> 受付時間:12:45~13:15 対象児:平成24年9~11月生まれ 場所:富士支所			<b>乳児健康相談(おおむね生後6カ月まで) 予約不要</b> 受付時間:13:30~15:00 対応職種:保健師、助産師、栄養士 場所:ほほえみ館
15 ・ 16	水 ・ 木	<b>1歳6カ月児健診(旧佐賀市・大和町対象)</b> 受付時間:12:45~14:00 対象児:平成26年10月生まれ 場所:ほほえみ館	28	火	<b>1歳~1歳5カ月児セミナー(子どもの生活習慣と歯科健診) 予約制</b> 受付時間:①12:50~13:00 ②13:30~13:40 対象児:おおむね1歳~1歳5カ月児 場所:ほほえみ館
17	金	<b>乳幼児健康相談 予約不要</b> 受付時間:9:30~11:00 対応職種:保健師、看護師、栄養士、歯科衛生士 場所:川副保健センター			<b>乳児健康相談(おおむね1歳~就学前まで) 予約不要</b> 受付時間:13:30~15:00 対応職種:保健師、栄養士、歯科衛生士 場所:ほほえみ館
21	火	<b>グリンピース(多胎児サークル)</b> 時間:10:15~11:40 場所:ほほえみ館			