

高齢者の相談等

◎申し込み・問い合わせ

本庁 高齢福祉課 長寿推進係 ☎40-7253

日	曜日	行 事
16	木	ものわすれ相談室 予約制 受付時間:13:30~16:00 場所:ほほえみ館

お酒との上手な付き合い方

～お酒と、からだ・こころの健康～

お酒は飲み方によって食欲を増進させたり、ストレスを解消したりしますが、度を超すと、肝臓、胃腸、心臓など各臓器に負担がかかります。他にも糖尿病や肥満などの原因になります。

■お酒と「からだ」

○アルコールの適量とは

一般的なアルコール代謝能力を持つ人の適量は、純アルコールで1日平均約20g程度です。※目安であり、高齢者や女性、肝臓病など持病をお持ちの場合は、適正量が異なります。

○お酒と糖質

一日の基準量は20g程度(糖尿病の人、60歳以上の人は10g)といわれています。アルコールは種類によっては糖質が含まれており、多く摂ってそのまま使い切れないと、中性脂肪となり肝臓や内臓脂肪に蓄えられます。

■お酒と「こころ」

アルコールには、少しの量であれば気分を高める作用があります。しかし、その一方で絶望感や孤独感を強めるものでもあります。飲酒によりさらに気持ちが沈み、自暴自棄になってしまうこともあります。また、不眠を解消しようとして、寝酒をする人もいますが、アルコールは眠りの質を低下させるため睡眠障害を悪化させます。アルコールを長期的に飲み続けることでうつ症状を強める危険性があります。

○相談してみませんか(各相談窓口)

- ・「こころの相談」(佐賀市)
毎月第1水曜日 13時30分～15時(予約制)
場所:川副保健センター ☎45・8924
- ・佐賀中部保健福祉事務所 ☎30・1691
- ・佐賀県精神保健福祉センター ☎73・5060

○「こころの体温計」でチェック

最近、こころや身体の疲れ・不調を感じていませんか。ストレスをパソコンや携帯電話でチェックするシステム「こころの体温計」で、こころの状態をチェックしてみましょう。

佐賀市 こころの体温計

検索



▲QRコード

◎問い合わせ 健康づくり課 健康推進係(ほほえみ館)
☎40・7283 FAX30・0115

毎日健診・支所健診

●成人を対象とした健(検)診です(特定健診や各種がん検診など)。詳しくは「平成25年度保存版佐賀市健康カレンダー」「市ホームページ」をご参照ください。
※協会けんぽ、共済、組合健保などの「特定健診」については、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】

会場:成人病予防センター 予約☎31-8835

(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を実施しています。

○1月の健診日程

日	曜日	行 事	問合せ
	月 ～ 金	毎日健診(平日) 予約制	成人病 予防セ ンター
25	土	毎日健診(土・日) 予約制	
26	日	女性健診 予約制 ※女性限定。子宮がん検診、乳がん検診の医師や検査をする技師が女性です。	

※「歯周疾患検診」を【毎日健診】では22日(水)、25日(土)、26日(日)、29日(水)に実施。
※耳が不自由で、通訳者(要約筆記者・手話通話者)が必要な場合は、健康づくり課へご連絡ください。 FAX30-0115

【支所健診】

●今年度の支所健診は終了しました。

成人の相談等

日	曜日	行 事	問合せ
6	月	市民健康相談 予約不要 受付時間:9:00~11:00 場所:ほほえみ館	予防
		市民健康相談 予約不要 受付時間:9:30~11:00 場所:諸富保健センター	諸富
8	水	こころの相談 予約制 時間:13:30~15:00 場所:川副保健センター	川副

※大和・富士・三瀬・川副・東与賀・久保田支所では、随時健康相談を受け付けています。

佐賀大学医学部附属病院から 救急外来休診・面会のお断りのお知らせ

病院の再整備に伴う入院患者の病棟移転、物品搬送のため、救急外来の休診と入院患者への面会をお断りします。ご理解・ご協力をお願いします。

■救急外来の休診期間

12月28日(土)0時~1月3日(金) 24時まで

■面会のお断り 12月30日(月) 終日

◎問い合わせ 佐賀大学医学部附属病院 医事課
☎34・3139、3140(平日13時~17時)



ほほえみ館

〒849-0919
佐賀市兵庫北三丁目8番地36号
☎30-0100



◎申し込み・問い合わせ

健康づくり課(ほほえみ館)

●健康について 保健予防係(予防) ☎40・7281 FAX30・0115
●乳幼児・妊婦・予防接種について 母子保健係(母子) ☎40・7282

●諸富支所 保健福祉課 長寿健康係 ☎47・4891
●大和支所 保健福祉課 長寿健康係 ☎51・2420

●富士支所 保健福祉課 長寿健康係 ☎58・2114
●三瀬支所 保健福祉課 保健センター ☎56・2200
●川副支所 保健福祉課 長寿健康係 ☎45・8924
●東与賀支所 保健福祉課 長寿健康係 ☎45・1603
●久保田支所 保健福祉課 保健センター ☎68・3144

※予約電話の受付時間は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】

■赤ちゃん広場: 場所を変更する場合があります。
■妊婦歯科健診: 健診前1時間の飲食、歯みがき等は控えてください。

※ぴよぴよルーム、歯やか歯やか教室の対象児は月齢が多少前後してもかまいません(ぴよぴよルームは生後9か月児まで)。都合のつく時間・場所を選んでご参加ください。
※出生届出後2か月を過ぎても健康づくり課から予防接種等のご案内が郵送されない場合はお問い合わせください。

日	曜日	行 事	問合せ
6	月	乳幼児健康相談 受付時間:13:30~15:00 場所:大和健康管理センター	大和
7	火	ぴよぴよルーム(大和町・富士町・三瀬村対象) 予約制 受付時間:13:15~13:30 場所:大和健康管理センター 対象児:平成25年8月~9月生まれ 必要物品:母子健康手帳	三瀬
8	水	赤ちゃん広場 受付時間:9:30~15:30 場所:ほほえみ館	母子
14	火	乳幼児健康相談 受付時間:13:00~14:00 場所:諸富保健センター	諸富
21	火	歯やか歯やか教室(旧佐賀市対象) 受付時間:①13:00~13:10 ②13:25~13:35 ③13:50~14:00 場所:ほほえみ館 対象児:平成24年2月生まれ 必要物品:母子健康手帳・筆記用具	母子
		グリンピース(多胎児サークル) 受付時間:10:15~11:30 場所:ほほえみ館	母子
22	水	妊婦歯科健診 予約制 受付時間:①13:00~13:15 ②13:45~14:00 場所:ほほえみ館 必要物品:母子健康手帳・筆記用具	母子

日	曜日	行 事	問合せ
22	水	1歳6か月児健康診査(東与賀町・久保田町対象) 受付時間:13:15~14:00 場所:久保田保健センター 対象児:平成24年4月~5月生まれ	久保田
23	木	赤ちゃん広場 受付時間:9:30~15:30 場所:ほほえみ館 親子遊びの日(時間:10:00~11:30)	母子
		3歳6か月児健康診査(東与賀町・久保田町対象) 受付時間:13:15~14:00 場所:久保田保健センター 対象児:平成22年4月~5月生まれ	久保田
24	金	1歳6か月児健康診査(大和町対象) 受付時間:12:45~13:15 場所:大和健康管理センター 対象児:平成24年5月~6月生まれ	大和
27	月	乳幼児健康相談 受付時間:13:30~15:00 場所:ほほえみ館	母子
28・29	火・水	3歳6か月児健康診査(旧佐賀市対象) 受付時間:12:45~14:00 場所:ほほえみ館 対象児:平成22年6月生まれ	母子
30・31	木・金	1歳6か月児健康診査(旧佐賀市対象) 受付時間:12:45~14:00 場所:ほほえみ館 対象児:平成24年5月生まれ	母子

休日歯科診療所のご案内 ~年末年始に歯が痛くなったら~

休日の突発的な歯痛などの患者に対して、応急的な診療を行います。
■診療日時 日曜・祝日・年末年始(12月31日~1月3日)・8月15日 9時30分~16時(受け付けは15時30分まで)
■場 所 ほほえみ館 1階(兵庫北三丁目) ☎36・9164

※電話連絡の上、保険証を持参してお越しください。なお、応急的な診療を行う施設のため、処方薬は通常1日分です。診療後に、必ず「かかりつけ歯科医院」を受診してください。

◎問い合わせ 健康づくり課 健康企画係(ほほえみ館)
☎40・7280 FAX30・0115