

**日曜祝日当番医案内**

日曜祝日に受診できる医療機関（原則として内科及び外科）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>お役立ち>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 長寿推進係 **☎40・7253**

日	曜日	行 事
15	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**

**がんを負ける気がしない(2)**



次に見つかった前立腺がんは大腸がんは、手術はせず、抗がん剤治療で治しました。副作用で髪が抜け、皮膚の黒ずみは今でも残っていますが、がんは見つけれない数値「0.000」にまで小さくなり、今後も定期的な検査は必要ですが、健康と言ってよい程回復しました。

ところが平成24年8月、今度は肝臓がんが見つかり、肝臓を半分以上手術で切除。今でも3週間に1度、抗がん剤治療を病院で受けていますが、幸い血液検査の結果はいつも正常範囲で、がん自体も縮小してきています。

さかのぼって8年前、定期健康診断でがんを発見できたことに、感謝の気持ちで一杯です。次々とがんになっても、不思議と死ぬ気がしません。

栄養バランスの良い食事と毎日の運動（毎日1万歩程歩いています）、十分な睡眠をとることに気をつけたところ、体重も増えて「気力」も「体力」も戻ってきました。ストレスを溜めないプラス思考の生活が一番大事だと思っています。（70歳代/男性）

《保健師からのひと言》

がんは、早期に発見できれば、治癒率はぐんと良くなります。症状がないうちから、定期的ながん検診を受けることが、病気の早期発見につながります。

■皆さんの体験談を募集中です。(400字程度)

◎申し込み・問い合わせ  
 本庁 保険年金課 給付係  
**☎40・7271 FAX40・7390**

**毎日健診・支所健診**

- 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26年度保存版佐賀市健康カレンダー」、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」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(平日)】**

**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(平日)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	<b>毎日健診(平日) 予約制</b>	成人病 予防セ ンター
24	土	<b>土日健診 予約制</b>	
25	日	<b>女性健診 予約制</b> ※女性限定の健診。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14日(水)、21日(水)、24日(土)、25日(日)、28日(水)に実施します。  
 ※同会場で「託児の日」を14日(水)に設けています。(予約時に託児の希望と子どもの年齢等をお知らせください)  
 ※健診受診を希望される耳の不自由な人で、通訳者(要約筆記者・手話通訳者)が必要な人は、健康づくり課へご連絡ください。 FAX30・0115

**【公民館 出張健診】**

**予約☎31・8835**  
 (予約受付 8:30~17:30 日・祝日・年末年始を除く)

○1月の健診の日程

日	曜日	行 事	問合せ
10	土	循誘公民館	予防
21	水	神野公民館	
23	金	鍋島公民館	
26	月	若楠公民館	
29	木	西与賀公民館	
30	金	蓮池公民館	

**成人の相談等**

日	曜日	行 事	問合せ
5	月	<b>健診結果説明会 予約不要</b> (旧市民健康相談) 受付時間:9:00~11:00 場所:ほほえみ館	予防
7	水	<b>こころの相談 予約制 ☎45・8924</b> 時間:13:30~15:00 場所:川副保健センター	川副

※各支所では、随時健康相談を行っています。事前に希望の支所へご予約ください。



ほほえみ館  
 〒849-0919  
 佐賀市兵庫北三丁目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)

◎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

※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】**

※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)  
 ※出生届出後2か月を過ぎても佐賀市健康づくり課から予防接種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。

日	曜日	行 事	問合せ	日	曜日	行 事	問合せ
5	月	<b>赤ちゃん広場</b> 時間:9:30~15:30 場所:ほほえみ館(部屋変更の場合あり)	母子	20	火	<b>グリンピース(多胎児サークル)</b> 受付時間:10:15~11:40 場所:ほほえみ館	母子
6	火	<b>乳幼児健康相談</b> 受付時間:13:30~15:00 場所:大和健康管理センター	大和	20 ・ 21	火 ・ 水	<b>1歳6か月児健診(旧佐賀市・大和町対象)</b> 受付時間:12:45~14:00 場所:ほほえみ館 対象児:平成25年5月生まれ	母子
14	水	<b>乳幼児健康相談</b> 受付時間:13:00~14:00 場所:諸富保健センター	諸富	22 ・ 23	木 ・ 金	<b>3歳6か月児健診(旧佐賀市・大和町対象)</b> 受付時間:12:45~14:00 場所:ほほえみ館 対象児:平成23年6月生まれ	母子
14	水	<b>1歳6か月児健診(東与賀町・久保田町対象)</b> 受付時間:13:15~14:00 場所:久保田保健センター 対象児:平成25年4月~5月生まれ	東与賀 久保田	26	月	<b>乳幼児健康相談</b> 受付時間:13:30~15:00 場所:ほほえみ館	母子
14	水	<b>妊婦歯科健診 予約制</b> 受付時間:①12:30~12:45 ②13:00~13:15 場所:ほほえみ館 必要物品:母子健康手帳、筆記用具	母子	27	火	<b>ぴよぴよルーム 予約制</b> 受付時間:①9:45~10:00 ②13:15~13:30 場所:ほほえみ館 対象児:平成26年9月生まれ	母子
15	木	<b>歯やか歯やか教室</b> 受付時間:12:50~13:50 場所:ほほえみ館 対象児:生後11か月児~1歳5か月児 必要物品:母子健康手帳・飲み物	母子	28	水	<b>3歳6か月児健診(東与賀町・久保田町対象)</b> 受付時間:13:15~14:00 場所:久保田保健センター 対象児:平成23年4月~5月25日生まれ	東与賀 久保田
19	月	<b>赤ちゃん広場</b> 時間:9:30~15:30 場所:ほほえみ館(部屋変更の場合あり) 親子遊びの日(時間:10:30~11:30)	母子				