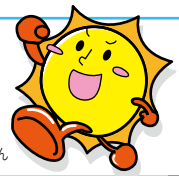


# 保健センターだより 7月

健康で元気に  
過ごそう!!



うららトス21プランキャラクター・サントスクン

申し込み・問い合わせは、保健センター(☎0942-85-3650)へ ※「ところ」の記載がないものは保健センターで実施

## 7月のがん検診・健康診査 記事ID 0001880

- **対象** 鳥栖市に住民登録があり、次に該当する令和8年4月1日以降未受診の人
- **とき** 7月13日(月)・17日(金)・18日(土)、8時～10時30分
- **その他** 全て予約制(先着順)。がん検診は事前に問診票などを郵送しますので、受診希望日の2週間前までに申し込みください(WEB予約は3週間前まで)

種類	対象
胃・大腸・肺がん検診	40歳以上の人
前立腺がん検診	50歳以上の男性
乳がん検診	40歳以上の女性
子宮頸がん検診	20歳以上の女性
特定健診★	40歳～74歳の人
ヘルスアップ健診	20歳～39歳の人

★特定健診は国民健康保険加入者のみ。同保険以外の方は、加入している健康保険の保険者に問い合わせください

## 夏場の血糖値の上昇に気を付けましょう

暑い夏は、冷たい飲み物や甘いものをとる機会が増え、知らないうちに糖分をとりすぎていることがあります。血糖値の上昇や体重増加を防ぐために、適切な量を確認しましょう(右図参照)。とりすぎは血糖値の上昇や肥満の原因にもなります。水分補給は『水』や『麦茶』を基本にしましょう。

健康診断の結果などが気になる人は、保健センターにご相談ください。暑さに負けず、元気に夏を過ごしましょう!

とりすぎに注意したいものと食品に含まれる砂糖の量			1日にとる砂糖の目安量	
ジュース (500mL)	スポーツドリンク (500mL)	アイス (1個)	区分	1日の目安量
			5歳	約10g
砂糖の量 約50g	砂糖の量 約25~30g	砂糖の量 約15~25g	小学生	約15g
			大人	約20g
			糖尿病がある方	約10g

※商品によって異なります。栄養成分表示ラベルなどで確認しましょう

## こどもの健診 ※受付時間は12時45分～13時45分(1歳6カ月児健診、3歳児健診)

記事ID 0001861

### ■1歳6カ月児健診(令和6年12月生まれの幼児)

- とき 7月7日(火)・8日(水)



### ■3歳児健診(令和4年12月生まれの幼児)

- とき 7月23日(木)・24日(金)



### ■5歳児健診(令和3年7月生まれの幼児)

- とき 7月28日(火)・29日(水)



- 受付時間 12時30分～13時30分

## 休日救急医療センター診察医

休日救急医療センター(☎0942-83-0119)

※受診希望者は、事前に電話してください

市ホームページ▶



記事ID 0001853

7月	内科	小児科	外科
	9:00～19:00(受付は18:30まで)		
5日(日)	○	○	○
12日(日)	○	○	○
19日(日)	○	○	○
20日(祝・月)	○	○	○
26日(日)	○	○	—

## 鳥栖・三養基地区内歯科休日診療当番医

※当番医は変更になる場合があります

市ホームページ▶



記事ID 0001856

7月	診療所名	電話番号	所在地
	9:00～12:00		
5日(日)	原歯科医院	0942-92-1177	基山町
12日(日)	原歯科医院	0942-85-2377	宿町
19日(日)	秀島歯科医院	0942-96-4133	みやき町
20日(祝・月)	ふかや歯科医院	0942-85-2522	萱方町
26日(日)	藤戸歯科医院	0942-85-0100	今泉町