

良い睡眠で、からだもこころも健康に

ぐっすりとした質の良い睡眠をとることはできていますか？睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足は、日中の眠気や疲労だけでなく、心身の不調、情緒不安定、注意力や判断力の低下など多くの影響を及ぼす「睡眠負債」を抱えてしまう恐れがあります。まずは、あなたの睡眠健康度をチェックしてみましょう。

睡眠健康度簡易チェック

- 睡眠時間が足りていない
- 朝目覚めた時に休めた感覚がない
- 日中に眠気が強い
- 寝室環境が快適でない
- 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- 日中の運動量が少ない
- 食事時間が不規則
- 夕方以降によくカフェインをとる
- 喫煙や寝酒習慣がある



チェックが多い人ほど要注意！
生活習慣を見直しましょう！

睡眠のPoint

朝

- ★規則正しい起床時刻を心がける
- ★朝日を浴び、朝食を取る

昼

- ★日中は、積極的に体を動かす

夜

- ★カフェイン、飲酒、喫煙、塩分を控える
- ★就寝間際の夕食、夜食は控える
- ★夜間のパソコン、ゲーム、スマホ使用は避ける



子ども、成人、高齢者ごとの「健康づくりのための睡眠ガイド」はこちらから



相談窓口 (南筑後保健福祉環境事務所 健康増進課 精神保健係 Tel.72-2176)

睡眠時間を十分に確保しても、生活の妨げになるような睡眠の悩みが続く場合、疾患が隠れていることがあります。早めに専門医に相談しましょう。南筑後保健福祉環境事務所では、予約制の精神科医師による相談や保健師による相談を随時受け付けています。

きれいな歯のぼくたち・わたしたち

3歳児健診で虫歯がゼロだったお子さんです。 南筑後子ども家庭センター (Tel.64-1520)



あみ 大曲 彩未 ちゃん
(瀬高町)



ととき 白水 翔喜 ちゃん
(瀬高町)



げんと 堤 玄達 ちゃん
(瀬高町)



るるな 中島 琉々菜 ちゃん
(瀬高町)



しんと 西田 真豊 ちゃん
(瀬高町)



るり 松藤 瑠璃 ちゃん
(瀬高町)

1月の休日当番医

市ホームページ



1月1日(祝)		
内科	野田萬里クリニック (大) 50-0202	兼行病院 (大) 54-0055
	石橋医院 (柳) 72-3176	
小児科	いしざき内科・心臓血管クリニック (大) 58-0117	やまかわクリニック (大) 52-2705
外科	兼行病院 (大) 54-0055	永田整形外科病院 (大) 53-3879
	くろだ整形クリニック (柳) 72-1111	
眼科	大牟田市立病院 (大) 53-1061	
歯科	井上歯科小児歯科 (大) 58-5158	陽だまり歯科クリニック (み) 64-7070

1月2日(休)		
内科	たくまクリニック (大) 85-0581	大牟田共立病院 (大) 53-5461
	益子医院 (柳) 73-2053	
小児科	こが小児科医院 (大) 53-1150	吉野こどもクリニック (大) 58-3132
外科	永田整形外科病院 (大) 53-3879	ヨコクラ病院 (み) 22-5811
	耳鼻咽喉科伊東医院 (柳) 72-2557	一般財団 柳川病院 (柳) 72-6171
眼科	中山眼科医院 (大) 58-0028	
歯科	吉田歯科 (大) 56-3434	みぞぐち歯科クリニック (柳) 88-9883

1月3日(金)		
内科	辻クリニック (大) 55-2481	杉循環器科内科病院 (大) 56-1119
	村石循環器科・内科 (柳) 73-0099	
小児科	辻クリニック (大) 55-2481	原循環器科内科医院 (大) 57-3301
外科	堀整形外科麻酔科クリニック (大) 52-8065	永田整形外科病院 (大) 53-3879
	阿久根眼科医院 (柳) 72-3376	弓削クリニック (柳) 73-8400
眼科	中山眼科医院 (大) 58-0028	
歯科	大岸歯科 (大) 59-0888	平河歯科医院 (柳) 76-3695

1月5日(日)		
内科	くにさき内科胃腸科医院 (大) 59-0775	西山醫院 (大) 56-5111
	大牟田中央病院 (大) 53-5111	永江医院 (柳) 72-3146
小児科	中山内科・小児科医院 (大) 58-0025	
外科	大牟田中央病院 (大) 53-5111	ヨコクラ病院 (み) 22-5811
	産科・婦人科あらかきクリニック (み) 63-3369	甲斐田医院 (柳) 72-3435
眼科	ふくやま眼科医院 (大) 50-1666	
歯科	こが歯科小児歯科 (み) 22-6400	

★当番医は変更・追加される場合があるため、必ず当日の新聞などで確認ください。問い合わせは各医療機関へお願いします。

※県内の在宅当番医は「ふくおか医療情報ネット」のホームページをご覧ください。



1月12日(日)		
内科	小野胃腸科内科医院 (大) 54-7237	村尾在宅クリニック (大) 85-0401
	済生会大牟田病院 (大) 53-2488	長田病院 (柳) 72-3501
小児科・内科	古賀医院 (柳) 72-2207	
小児科	和田医院 (大) 55-1529	
外科	大牟田天領病院 (大) 54-8482	済生会大牟田病院 (大) 53-2488
	鎌田クリニック (柳) 72-2224	
眼科	まつお眼科 (大) 55-3088	
歯科	はる歯科 (大) 52-5833	

1月13日(祝)		
内科	春日医院 (大) 56-5432	木村内科医院 (大) 51-7680
	日の出町すぎ病院 (大) 55-3000	
小児科・内科	入江内科小児科医院 (み) 62-3552	
小児科	友永医院 (大) 52-2523	
外科	石橋整形外科医院 (大) 58-1323	永田整形外科病院 (大) 53-3879
	内田医院 (柳) 76-3003	
眼科	諸岡眼科医院 (大) 51-9100	
歯科	川口歯科 (大) 53-8110	

1月19日(日)		
内科	トヨマス内科 (大) 54-4747	永江医院 (大) 53-5921
	ヨコクラ病院 (み) 22-5811	松尾医院 (柳) 72-2842
小児科	末吉小児科内科医院 (大) 59-8100	二宮医院 (柳) 73-2600
外科	蓮田医院 (大) 54-1455	ヨコクラ病院 (み) 22-5811
	高橋皮ふ科医院 (柳) 74-4155	溝上整形外科医院 (柳) 76-1234
眼科	小野眼科医院 (大) 52-7705	
歯科	古閑歯科 (大) 56-3377	

1月26日(日)		
内科	重藤内科外科 (大) 57-2211	西村クリニック (大) 54-5457
	くさかべ病院 (大) 58-1234	
小児科・内科	山内医院 (み) 62-4131	
小児科	坂西医院内科・小児科 (大) 52-2025	
外科	重藤内科外科 (大) 57-2211	永田整形外科病院 (大) 53-3879
	立花レディースクリニック (柳) 73-2012	一般財団 柳川病院 (柳) 72-6171
眼科	向坂眼科医院 (大) 52-5560	
歯科	なかしま歯科 (大) 52-5151	

【柳川山門医師会】内科救急指定病院＝長田病院 (Tel.72-3501) 休日当番医診療時間は9時～17時(救急指定病院は除く)ですが、受診の際は電話で確認ください。

【柳川山門歯科医師会】歯科休日救急診療＝歯科保健センター (Tel.74-1333) 診療時間：10時～13時、14時～17時 12月29日(日)～1月3日(金)はお休みのため、当番医まで。

【大牟田医師会・歯科医師会】休日当番医診療時間は【内科・小児科・外科】9時～18時、【眼科・歯科】9時～17時(※ひまわり眼科10時～18時)ですが、受診の際は電話で確認ください。